The 12 Week Fitness Project (Gujarati Edition)

Joshipura, Neerav
Diwekar, Rujuta

BEST SELLING AUTHOR OF “ DON'T LC

ઋજુતા દિ

ફિટનેસ
પ્રોગ્રામ જેણે
૧૦૦૦૦૦+ લોકોને
તંદુરસ્તી લાવવા
મદદ કરી



ધ 12-W



'Simple but Compelling.'
FOOD TANK, NEW YORK

ધ 12 Week ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ

એક લાખથી વધુ લોકોને પરિવર્તન લાવવામાં મદદ કરી

ઋજુતા દિવેકર



: પ્રકાશક :

શ્રી ગજાનન પુસ્તકાલય

સુખારામ બિલ્ડીંગ (નાની દુકાન)
કોમર્સ હાઉસની સામે,
ટાવર રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૩
ફોન: ૦૨૬૧ ૨૪૨૪૨૪૬

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

શ્રી બુક સ્કવેર

ધીરજ સન્સ (ચોપાટી)ની સામે,
ગજાનન ગલી, મનસુખલાલ ટાવરની
બાજુમાં, અઠવાગેટ, સુરત-૩૯૫૦૦૧
મો. +૯૧ ૯૨૨૭૧ ૮૩૭૭૬

Email: info@gajananbooks.in Website: www.gajananbooks.in

704000075103 (20-026)

ધ ૧૨ વીક ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ

The 12 Week Fitness Project

ઋજુતા દિવેકર

ગુજરાતી ભાવાનુવાદ
© ડૉ. વિજય ઠક્કર

પ્રથમ આવૃત્તિ
માર્ચ-2020

: પ્રકાશક :
ડૉ. વિજય ઠક્કર
શ્રી ગજાનન પુસ્તકાલય,
ટાવર રોડ, સુરત-395 003

: મુદ્રક :
નટરાજ ઓફસેટ
અમદાવાદ

પ્રસ્તાવના :

તંદુરસ્તી જાળવી વજન ઘટાડો!

લગભગ દરેક સારી રચનાની માફક #12weekfitnessprojectનો જન્મ પણ અનાયાસે જ થઇ ગયો.

આવી અચાનક બનતી અસંખ્ય ઘટનાની માફક, આ સાહસની પાછળ પણ ઇતિહાસ છે. હકીકતમાં, એવું કહી શકાય કે, હું ન્યુટ્રિશનિસ્ટ અને ફિટનેસ ક્ષેત્રની વ્યવસાયી હોવાથી, મેં અવારનવાર ઇતિહાસનું પુનરાવર્તન થતું જોયું છે. કેટલાય લોકો દર વર્ષે સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત બનવાનો નિર્ણય કરે છે, ખાવા-પીવાની બાબતમાં નિયમિત બનવાનો અને કસરત માટે સમય ફાળવવા માટે નિર્ધાર કરે છે પણ માત્ર છ જ અઠવાડિયામાં બધું વિસરી જાય છે. જિંદગીની જૂની રફતાર અને દિશા આ નિશ્ચયને દૂર કરીને આપણું જીવન ક્યાંક હંકારી જાય છે... ફરીથી એ જ જૂની જીવન જીવવાની ઢબ મુજબ જીવવા ટેવાય જાય છે. આવું ત્યારે જ બને કે જયારે તમે તંદુરસ્તી અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને તમારા જીવનથી ભિન્ન ગણો.

'તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય તમારા જીવનનો એક ભાગ જ છે' એવા વિચારને કારણે જ '12 સપ્તાહમાં સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય' પ્રોજેક્ટનો જન્મ થયો છે. આ એવો પ્રોગ્રામ છે કે જેમાં ખાસ કોઈ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી, સાવ સામાન્ય જ્ઞાન સાથે સંકળાયેલી બાબત છે અને પદ્ધતિસર હોવાથી તમે તેને કાયમી ધોરણે અપનાવી શકો છો. જીવનમાં કોઈ પ્રકારની ઉથલપાથલ કર્યા વગર લાંબા ગાળાના ફાયદા મેળવી શકો છો. રોજિંદી જિંદગીમાં કોઈપણ જાતના દાબદબાણ વગર તમે તમારી જાતનું જ નવનિર્માણ કરી શકો છો.

ન્યુટ્રિશન સાયન્સ એટલે કે પોષણ વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે થતા સંશોધનો સાથે પણ આ વિચાર બરાબર બંધ બેસે છે. ઓક્ટોબર 2019માં ડબ્લિન (આયર્લેન્ડ) ખાતે યોજાઈ ગયેલી પ્રતિષ્ઠિત FENS - યુરોપિયન ન્યુટ્રીશન કોન્ફરન્સમાં પણ આ જ વાતની વિગતે છણાવટ થઇ હતી. આ કોન્ફરન્સ પોષણના ક્ષેત્રે થતા બધા જ મેળાવડામાં ઓલિમ્પિક સમાન છે અને દર ચાર વર્ષે યોજવામાં આવે છે. ત્યાં ઘણું જોવા, જાણવા અને શીખવાનું મળે છે. ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશનના ક્ષેત્રે ઉભી થતી નવી તકો વિષે જાણકારી મળે છે. અમે 12 વીક ફિટનેસ પ્રોજેક્ટના તારણો રજુ કર્યા. ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય અને જીવનશૈલી પ્રત્યેના ભારતીય અભિગમ સાથે આ કાર્ય આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે અમારું પ્રથમ પગથિયું હતું.

ટૂંકમાં, પોષણ વિજ્ઞાન શું કહે છે તે જાણો:

¬ 25 થી 30% મેદસ્વી લોકો ખરેખર તંદુરસ્ત છે - એટલે કે ચયાપચયની દૃષ્ટિએ તંદુરસ્ત સ્થૂળ છે.

¬ એટલે કે તેમને ડાયાબિટીસ, કેન્સર કે હૃદયરોગ થવાનો ભય નથી અથવા તો બહુ ઓછી શક્યતા છે. તેમની યકૃત/લીવરની લિપિડ પ્રોફાઈલ નિયંત્રણમાં છે.

¬ પરંતુ સામાન્ય વ્યક્તિ માટે તંદુરસ્તીની વ્યાખ્યાની શરૂઆત અને અંત વજન કાંટામાં હોય છે.

¬ વજન ઓછું કરો તેવી સલાહ બહુ સામાન્ય છે અને લગભગ બધાને મળે છે.

¬ લોકો વજન ઓછું કરવા માટે પોતાની રીતે ખોરાકમાં વિવિધ પ્રયોગ કરવા લાગે છે.

¬ મોટાભાગના આ પ્રયોગો કેલરી, અમુક પ્રકારના ખોરાકની પરેજી, સમય અથવા ખોરાકનું પ્રમાણ સુધી મર્યાદિત હોય છે.

¬ તેનો અર્થ એમ થયો કે મોટાભાગના લોકોએ વજન ઉતારવા એવો ઉપાય અપનાવ્યો છે કે જે લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે નહી.

¬ થોડા સમય પછી આ પ્રકારની મર્યાદા અપનાવવી અઘરી બની જાય છે અને લોકો જાણ્યે અજાણ્યે જૂની જીવનશૈલી અપનાવી લે છે. વજન બમણી ઝડપે વધવા માંડે છે.

¬ પણ જોખમ હવે આવે છે! જેવું વજન ઝડપથી વધવા માંડે એટલે ડાયાબિટીસ, કેન્સર, હૃદય રોગ વગેરેની

શક્યતા અગાઉ કરતાં વધી જાય છે.

¬ સ્વાસ્થ્ય માટે ખરેખર તો આકરી પરેજીને બદલે મધ્યમ અને અપનાવી શકાય તેવા લાંબા ગાળાનો અભિગમ જરૂરી છે.

¬ એક વર્ષમાં 5 થી 10% સુધી વજનનો ઘટાડો સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી નથી.

¬ વ્યક્તિની જીવનશૈલીને ઊંડી અસર કરતી ખોરાકની આદત અને કસરતની ટેવ ઉપર તેના લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહેલો છે.

¬ લાંબા સમય સુધી અપનાવી શકાય તેવા રોજિંદા આહારના ત્રણ મુખ્ય માપદંડ છે - તે પોષકતત્વોથી ભરપૂર હોય, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે તેનો મેળ હોય અને વાતાવરણને અનુરૂપ હોય

¬ ટૂંકમાં કહીએ તો ઋતુ પ્રમાણે મળતી, સ્થાનિક અને પરંપરાગત વસ્તુઓ ખાવી અને સ્વાસ્થ્ય માટે લાંબા સમયનું ધ્યેય રાખવું.

એક રીતે જોઈએ તો એવું લાગે કે ખોરાક અંગે આપણા વડદાદાઓ જે કહેતા હતા તે જ વાત વિજ્ઞાન આપણને - થોડી જુદી રીતે કહે છે. પણ સત્ય હકીકત છે કે પોષણ વિજ્ઞાન ધીમી પણ મક્કમ ગતિએ સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી અંગેનો અભિગમ બદલી રહ્યું છે. હવે, ખોરાક એટલે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીનું મિશ્રણ એવો ખ્યાલ ભૂતકાળ બની ચુક્યો છે.

પોષણ વિજ્ઞાન હવે સ્વીકારે છે કે આહાર માત્ર તંદુરસ્તી માટે નથી, તેની અસર સ્થાનિક અર્થતંત્ર ઉપર થાય છે અને વૈશ્વિક પર્યાવરણને બચાવવામાં મદદ કરી શકે છે. અગાઉ જણાવ્યું તેમ પરંપરા, સામાન્ય જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો સમન્વય થઇ રહ્યો છે.

પણ આ બધું તો આપણને ખબર જ છે. આપણે અનુભવ્યું છે, ટૂંકા ગાળાના અભિગમ અપનાવીને પોતાનો સ્વાર્થ સાધી લીધો છે અને હવે લાંબા ગાળાના પરિણામો ભોગવીએ છીએ. તેની અસર શરીર ઉપર થાય છે અને આપણી આસપાસ બધે જ દેખાય છે. આપણું વજન બધી જ સમસ્યાના મૂળમાં રહેલું છે તે વાત આપણને વારંવાર યાદ કરાવવામાં આવે છે.

વિજ્ઞાનની માન્યતા પ્રમાણે વીસેક વર્ષ પહેલાં ચરબીની ઓળખાણ નકારાત્મક પરિબળ તરીકે આપવામાં આવતી હતી. આજે ચરબીને બદલે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સને વગોવવામાં આવે છે. આ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સને ખોરાકમાંથી દૂર કરો એટલે તમારું જીવન ઉન્નત થઇ જશે તેવું કહેવામાં આવે છે. આવા ખોટા ખ્યાલ અને માન્યતાથી લોકોને બચાવવા, તેમજ તંદુરસ્તી માટેના અપનાવી શકાય તેવા સરળ અને વૈજ્ઞાનિક અભિગમ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે જ આ સ્વાસ્થ્યના કાર્યક્રમ / પ્રોજેક્ટનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે.

બધા જ લોકો જીવનમાં મોટી સફળતાના સપનાં જોતા હોય છે પણ વર્તમાન પરિસ્થિતિને સ્વીકારીને આપણે જીવન જીવીએ છીએ. આ સ્વાસ્થ્યના પ્રોજેક્ટનું પણ આવું જ છે. તે આપણને વર્તમાન સંજોગો સાથે રહીને મોટી સફળતા માટે તૈયાર કરે છે. જેથી તમને લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તી અને તેના ફાયદા મળે.

ચાલો તમારા માંથી જ એક નવીન વ્યક્તિત્વ શોધી કાઢીએ!

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m ન્યુટ્રિશનિસ્ટ - પોષણવિદ

m ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન - આહાર અને પોષણ\

*

પ્રકરણ-1

ધ 12 વીકના ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ અંગે

ધ 12 વીકનો ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ ઘણા કારણોથી વિશેષ છે. તેનું એક કારણ એ છે કે આ પ્રોજેક્ટ માટે લોકોનો પ્રતિભાવ! અમે રજીસ્ટ્રેશન(નોંધણી)ની પ્રક્રિયા કરી કે તરત પાંચ મિનિટના સમયમાં જ 500 લોકોએ પોતાનું નામ નોંધાવ્યું હતું.

સાંજે પાંચ સાડા પાંચનો સમય હતો. બાલ્કનીમાં ચાની ચુસ્કી લેતાં મેં મારા સાથીદારને પૂછ્યું. 'હવે આપણે (રજીસ્ટ્રેશન) બંધ કરી દઈએ?' "ના, થોડીવાર રાહ જોઈએ. 5000 થવા દે!" તેણે જણાવ્યું. મારી ધારણા હતી કે બીજા દિવસે સવાર સુધીમાં આંકડો 5000 સુધી પહોંચી જશે. પણ માત્ર એક કલાકમાં જ 5000 અને બીજા દિવસે સવારે રજીસ્ટ્રેશનનો આંકડો 75000 સુધી પહોંચી ગયો હતો. અમને જબરજસ્ત પ્રતિસાદ મળ્યો હતો એવું કહું તો અતિશયોક્તિ નથી. જેવી, અમે રજીસ્ટ્રેશનની પ્રક્રિયા બંધ કરી અને તરત જ મારી ઓફિસનો ફોન રણકવા લાગ્યો.

જવાબ આપવા એક ફોન મેં જ ઉપાડ્યો! 'આ ઋજુતા દિવેકરની ઓફિસ છે.' વધારે આગળ બોલું તે પહેલાં જ સામેવાળા મહાશયે કહ્યું, "ઋજુતાને કઈ સમસ્યા છે; તે રજીસ્ટ્રેશન બંધ કરે છે?" "સાહેબ, અમારી પાસે 75000 લોકોની નોંધણી થઇ ગઈ છે." મેં જવાબ આપ્યો. "તો શું થઇ ગયું? 75000 પહોંચી ગયા એટલે બારણાં બંધ કરી દેવાનાં? જે લોકો આખો દિવસ ફેસબુકને ચોંટીને રહેતા નથી તેમને માટે તો આ એક જાતની સજા છે." મેં બાજી સંભાળવાનો પ્રયત્ન કર્યો, "ના! અમે આટલા બધા લોકોના વિવિધ પરિમાણ અને માપ કેવી રીતે લઇ શકીએ અને સાચવી શકીએ?".

તે ભાઈએ રોકડું જ પરખાવ્યું, "આ ઋજુતા જેવા લોકોની આ જ સમસ્યા છે, મોટા પાયે કામ કરવાનું આવે ત્યારે ડરવા માંડે છે. મારી ઓફિસમાં હૈદરાબાદમાં અત્યારે જ દસ લોકો છે જે તમને ડેટાનો વહીવટ કરી આપશે. તમે ડેટા અંગે શું કરવા માંગો છો?" "માત્ર તેનો ઉપયોગ કરીને અમે પ્રગતિ નોંધવા માંગીએ છીએ" મેં તેમને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

"તો બહેન, ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ કરો. રજીસ્ટ્રેશન ફરી ચાલુ કરો. તમારી સ્વાસ્થ્ય અંગેની ઉપયોગી ટિપ્સને લોકો સુધી પહોંચાડો. આવી લોકઉપયોગી વસ્તુ ભાગ્યે જ મફતમાં મળે છે. તમારી દૂરંદેશીના અભાવને કારણે આ મહાન વિચારનું બાળમરણ થતું અટકાવો. 25000 થી 35000 જેટલા વધારે લોકોની નોંધણી કરો અને પછી બાકીના લોકોને કહો કે તેઓ આ પ્રોજેક્ટના માર્ગદર્શનનું અનુકરણ કરી શકશે માત્ર તેમને પ્રોજેક્ટમાં સહભાગી બનાવી શકાશે નહી. આ પ્રોજેક્ટની માહિતી થોડા વધારે લોકો સુધી તો પહોંચવા દો". મને થોડો ગુસ્સો આવ્યો. પણ થોડો વિચાર કરતાં તે ભાઈની વાત વ્યાજબી લાગી એટલે તેમણે સૂચવ્યું તે રીતે અમલ કર્યો.

બાર અઠવાડિયા અને 40 દેશોના સવા લાખથી વધારે સહભાગીઓએ નોંધણી કરાવ્યા પછી દર અઠવાડિયે પોતાનો પ્રોગ્રેસનો રિપોર્ટ મોકલાવતા. મારી ઓફિસમાં કોમ્પ્યુટરના વિભાગમાં કામ કરતા બધા જ લોકોને જાણવું હતું કે હું આટલા બધા ડેટાનું વિશ્લેષણ કેવી રીતે કરીશ.

'શું તમારી પાસે એવા લોકો છે કે જે આ કામ કરી શકે? તમે કયો પ્રોગ્રામ વાપરો છો?' મારી પાસે આવા કોઈ સવાલના જવાબ ન હતા. ગુગલ (કંપની) દ્વારા જે સંક્ષિપ્ત રિપોર્ટ મળતા હતા તેના ઉપરથી સાધારણ ખ્યાલ આવતો હતો કે લોકોના સ્વાસ્થ્ય અંગેના પરિમાણમાં મોટા પાયે સુધારો નોંધાઈ રહ્યો છે. પણ અમારી પાસે તે અંગે ચોક્કસ આંકડા અને વિગતો હતા નહી.

અમારા સદનસીબે અમને માયગોવ (MyGov - કંપની)માંથી વિકાસ સિંઘ અને આઈ.આઈ.ટી. મુંબઈમાં ભણેલા એન્જીનીયર ધવલ ગોયેલ સાથે મેળાપ થઇ ગયો. તેઓ આમારી વહારે આવ્યા અને આ ડેટાનું પૃથક્કરણ કરી આપવાની તૈયારી બતાવી. આટલા બધા ડેટાનો વહીવટ કરવાનું કામ આ પ્રોજેક્ટનો મોટો હિસ્સો બની ગયું. તેમના

વગર સ્વાસ્થ્ય અંગેના આ કાર્યક્રમની અસર આંકડાકીય દ્રષ્ટિએ પૃથક્કરણનું અશક્ય હતું.

અમને હૃદયમાં ઊંડે ઊંડે ખાતરી હતી કે આ પ્રોજેક્ટ સફળ થયો છે; પરંતુ કેટલો અને કેવી સારી રીતે સફળતા મળી છે તે જાણી શકાયું ન હોત. એટલે વિકાસ અને ધવલ, આ તમારા કામની સ્વીકૃતિ અને પ્રશંસા માટેનું આ લખાણ નથી પણ તમે મારા દેવદૂત છો, ખુબ આભાર! લોકોના તંદુરસ્તીના વિવિધ પરિમાણ નિયમિત નોંધવાના, અને તે પણ મફતમાં! આ ભગીરથ કાર્ય તમારા વગર શક્ય બન્યું ન હોત!

મેં આપેલું માર્ગદર્શન તમે સ્વીકાર્યું, તેનો અમલ કર્યો અને પ્રગતિ અંગે અમને માહિતી આપી તે બદલ હું આ પ્રોજેક્ટમાં સહભાગી થયેલા બધા જ લોકોનો ખુબ આભાર માનું છે. તેમાં પણ 1500 એવા વ્યક્તિઓ છે કે જેમણે બધી જ માહિતી સંપૂર્ણપણે આપી. તમે આ પ્રોજેક્ટના ઈશ્વર સમાન છો. હું તમારા બધાનો વ્યક્તિગત આભાર માનું છું. તમને ખબર છે કે મોટી યુનિવર્સિટી અને મહાન સંશોધકોને આવા પ્રોજેક્ટમાં ડેટા મેળવવા માટે લોકોને નાણાં ચૂકવવા પડે છે. તમે મારે માટે આ કામ સાવ સરળ અને મફતમાં કરી આપ્યું. તમારો પ્રેમ અને સહકાર આ પ્રોજેક્ટનું અભિન્ન અંગ છે. હું તે માટે સદા તમારી ઋણી રહીશ.

નોંધઃ આ પ્રોજેક્ટનો રિપોર્ટ હવે એક જાહેર આરોગ્ય(પબ્લિક હેલ્થ, Public Health)ના એક આંતરરાષ્ટ્રીય જર્નલમાં સંશોધન રિપોર્ટ તરીકે પ્રસિદ્ધ થઇ ચુક્યો છે. તમે તે નીચેની વેબસાઇટ ઉપર વાંચી શકો છો.

“Culturally relevant food and lifestyle intervention lead to sustainable public health’. Proceedings of an international Conference on Public Health’, 5(1):21-26, https://doi.org/10.17501/23246735.2019.5103

▯ પ્રોજેક્ટ અંગેના પ્રશ્નો - કોણ, શું કામ અને કેવી રીતે?

આપણે એવા જમાનામાં જીવીએ છીએ કે જ્યાં ખોરાક અંગે ભારે મૂંઝવણ પ્રવર્તે છે. ‘હું કેવીરીતે તંદુરસ્ત રહી શકું?’, ‘મારે શું ખાવું જોઈએ?’ - એવા સામાન્ય સવાલના પણ ઢગલાબંધ જટિલ જવાબ મળે છે. તેમાં ભારોભાર વિરોધાભાસ હોય છે. તેને કારણે આખી દુનિયામાં અમુક પ્રકારના ખોરાક અંગે વિવિધ મંતવ્યો અને દ્રષ્ટિકોણ જોવા મળે છે. જેના લીધે આ બધા દષ્ટિકોણથી સામાન્ય તંદુરસ્તી તો બગડતી જ જાય છે.

ભારતમાં, અનેક લોકો બીન-ચેપી કહી શકાય તેવા (નોન કોમ્યુનીકેબલ) રોગોથી પીડાય છે. આ રોગોમાં સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, કેન્સર, PCOD, હૃદય સંબંધી સમસ્યાઓ, માનસિક રોગો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તો આવી સ્થિતિમાં પોષણ વિજ્ઞાન શું કરી શકે? અર્વાચીન પોષણ વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે

“સાંસ્કૃતિક અને પારંપરિક રીતે સુસંગત આહાર અને ખોરાકની આદતો, સારા પોષણ માટેની સુવર્ણ ચાવી છે”.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા દાદા-પરદાદા જે સલાહ આપી ગયા છે તે બધી તમારે માનવી જોઈએ.

તો આ ‘સાંસ્કૃતિક અને પારંપરિક રીતે સુસંગત આહાર અને ખોરાકની આદતો’ આપણા રોજિંદા જીવનમાં ક્યાં બંધ બેસે? તેનો સરળ અર્થ એ જ કે આપણે સ્થાનિક, પારંપરિક અને ઋતુ પ્રમાણેનો ખોરાક ખાવો જોઈએ. સ્થાનિક ખોરાક એટલે ભારતમાં કવીનોઆ નહી પણ ભાત ખાવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. બારે માસ કીવીફળ ખાવાને બદલે શિયાળામાં જામફળ અને ઉનાળામાં કેરી ખાવી જોઈએ. પારંપરિક આહાર એટલે દાદીમાની સલાહને માન આપીને બનાવાયેલો ખોરાક - કેલ્શિયમની ગોળી ખાવાને બદલે વઘારમાં હળદર વાપરો. આપણી સંસ્કૃતિ, ભાષા અને અનેક વાનગીઓ અંગે ગૌરવ અને સન્માન પાછું લાવવાની વાત છે.

તેથી જ આ પ્રોજેક્ટનો જન્મ થયો છે. હકીકતમાં સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ અને જાળવણી બહુ સરળ અને સસ્તો માર્ગ છે. બધા માટે તે ખુલ્લો છે. બધા તે અપનાવી શકે છે.

▯ આ પ્રોજેક્ટનો લાભ કેવી રીતે લેવો?

(a) દર અઠવાડિયે એક માર્ગદર્શન આપવામાં આવતું. તેનો અમલ બધાએ કરવાનો રહેતો. એટલે કે બીજા અઠવાડિયે, પ્રથમ સપ્તાહના માર્ગદર્શન ઉપરાંત બીજા અઠવાડિયે મળેલી માર્ગદર્શિકાનો અમલ કરવાનો, ત્રીજા અઠવાડિયે, પ્રથમ બે સપ્તાહના માર્ગદર્શન ઉપરાંત ત્રીજે અઠવાડિયે મળેલા માર્ગદર્શનનો અમલ કરવાનો .... તે

રીતે ! માર્ગદર્શન અપનાવવાની આ સરળ રીત છે.

(b) દરેક સપ્તાહને અંતે પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેનારા દરેક સ્વયંસેવકોએ પોતે આ માર્ગદર્શન કેટલી હદ સુધી પાળ્યું તેની નોંધ કરવાની - જેમ કે મોટાભાગની સલાહનો અમલ કર્યો, 50% સલાહ માની અથવા જરા પણ અમલ થયો નહી!

(c) દરેક મહિનાના અંતે તેમને પોતાની પ્રગતિ 1 થી 5 ના ધોરણ પ્રમાણે નોંધવાની! તેમાં નીચેના પરિમાણોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો - સ્ફૂર્તિનું સ્તર, ઊંઘની ગુણવત્તા, એસીડીટી / અપચો, ગળ્યું ખાવાની તલપ, કસરતની સલાહનું પાલન, સ્ત્રીઓ માટે માસિક સ્ત્રાવ સમયે દુખાવો / PMS. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની કમરના ઘેરાવામાં કેટલો ઘટાડો થયો તે પણ નોંધવાનું હતું.

▯ આ પ્રોજેક્ટમાં કોણ ભાગ લઈ શકે? \

કોઈપણ વ્યક્તિને આ પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેવા માટે છૂટ હતી. માત્ર પોતાની મેળે રોજ પ્રયત્ન કરવાનો હતો. સાપ્તાહિક માર્ગદર્શિકામાં તેમની જીવનશૈલીને લગતા રોગ અને તેમના વસવાટના દેશને અનુરૂપ માહિતી આવરી લેવામાં આવતી હતી.

▯ પરિણામ શું આવ્યું?

પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેનારા સવા લાખ લોકોએ જે જવાબ આપ્યા તે નીચે નોંધ્યા છે.

1 નીચેના સામાન્ય ચયાપચયની તંદુરસ્તીના માપદંડમાં કેવો ફેરફાર થયો? (1 થી 5ના ધોરણ પ્રમાણે જણાવો)

સામાન્ય તંદુરસ્તીના માપદંડ	નિયમિત સહભાગીઓમાં સુધારો	
સ્ફૂર્તિનું સ્તર	**34%**	
રાત્રી દરમિયાન ઊંઘની ગુણવત્તા	**41%**	
એસીડીટી / ઓડકાર / અપચો	**68%**	
જમ્યા પછી ગળ્યું ખાવાની તલપ	**66%**	
કસરતના નિયમોનું પાલન	**44%**	
માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન/ અગાઉ દુ:ખાવો	**48%**	

2 બાર અઠવાડિયા દરમિયાન તંદુરસ્તીના માપદંડમાં કેવો સુધારો થયો (નિયમિત સહભાગીઓ દ્વારા અપાયેલા આંકડા). આંકડા જે તે માપદંડ માટેના સહભાગીઓ દ્વારા અપાયેલા ધોરણની સરેરાશ છે.



3 કમરના ઘેરાવામાં કેટલો ઘટાડો થયો

	[illegible]	
1 ઈંચ સુધી	[illegible]	
1 થી 2 ઈંચ	27.80%	
2 ઈંચથી વધારે	[illegible]	
કુલ	**[illegible]**	

4 સ્વાસ્થ્યના અન્ય પરિમાણો અંગે પ્રોજેક્ટના સહભાગીઓ તરફથી મળેલા પ્રતિભાવ (સહભાગીઓના %) - આ માહિતી એક પ્રશ્નાવલી દ્વારા મેળવાઈ હતી.

5 એક વર્ષ પછી પૂછવામાં આવેલા સવાલના જવાબ (માર્ગદર્શન કેટલા અંશે પ્રસ્તુત અને અમલ કરવા યોગ્ય છે તે જાણવા માટે)

	સકારાત્મક જવાબ આપતા સહભાગીઓ (%)
માર્ગદર્શનનું નિયમિત પાલન કર્યું ?	91%
સામાન્ય તંદુરસ્તીમાં સતત સુધારો થાય છે?	75%

સ્વાસ્થ્ય તરફનું માનસિક વલણ સકારાત્મક થયું?	74%
કમરના ઘેરાવામાં હજી વધુ ઘટાડો નોંધાયો?	70%
આહાર માટેની લત ઘટી?	65%

ધ 12 Week ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ

તેની અસરનો અહેવાલ

જાન્યુઆરી – માર્ચ 2018

40થી વધારે દેશ

1.25 લાખ સહભાગીઓ

12 સાપ્તાહિક માર્ગદર્શન

15000થી વધારે સાપ્તાહિક પ્રશ્નાવલીના જવાબ

સ્વાસ્થ્ય અંગેની ગેર–માન્યતાઓને સરળ બનાવતાં

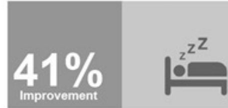
* વજન ઉતારવાના પ્રયત્નો કરતાં સામાન્ય ચયાપચયની તંદુરસ્તી ઉપર ધ્યાન આપો
* અમલ કરવામાં સરળ અને સામાજિક / સાંસ્કૃતિક જીવનને અનુરૂપ પ્રયત્નો લાંબા સમય સુધી ટકે છે.
* જીવનમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી અને કેલરીને બદલે સ્થાનિક, ઋતુ પ્રમાણે અને પારંપરિક ખોરાકને સ્થાન આપો

1. બાર મહિનામાં સામાન્ય તંદુરસ્તીના પરિમાણમાં થયેલા સુધારા

સ્ફૂર્તિનું સ્તર



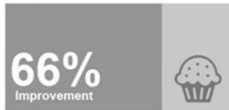
રાત્રી દરમિયાન ઊંઘની ગુણવત્તા



એસીડીટી / અપચો



ગળ્યું ખાવાની તલપ



કસરતના નિયમોનું પાલન



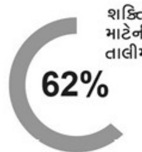
માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન દુઃખાવો



2. સુધરતું સ્વાસ્થ્ય અને આદત (બધા સહભાગીઓના %)



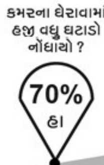


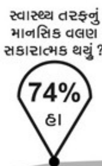




3. એક વર્ષ પછીની પરિસ્થિતિ

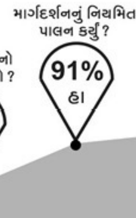












(ડેટાનું પૃથક્કરણ – વિક્રાંત સિંઘ અને ધવલ ગોયલ દ્વારા)

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m નોન કોમ્યુનીકેબલ રોગ - NCD – Non Communicable Dieses - એટલે એવા રોગો કે જેનો ચેપ લાગે નહી - જેમ કે હૃદય રોગ, કેન્સર, ડાયાબિટીસ વગેરે. આવા રોગો વ્યક્તિની જીવનશૈલીને કારણે થાય છે - જેમ કે બેઠાડુ જીવન, ધુમ્રપાન, શરાબની આદત વગેરે

m PCOD - Poly Cystic Ovary Dieses - સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય અને અંડાશયનો રોગ, જેને કારણે વ્યંધત્વની શક્યતા વધી જાય છે

m Quinoa - કવીનોઆ - યુરોપ અમેરિકાના ઠંડા પ્રદેશોમાં મળતું સ્ટાર્ચયુક્ત ધાન્ય

m કીવીફળ - Kiwi, ન્યુઝીલેન્ડમાં ઉગતું એક સ્વાદિષ્ટ ફળ

m PMS – Pre-Menstrual Syndrome - સ્ત્રાવ પહેલાંની સમસ્યા, માસિક સ્ત્રાવ આવે તે અગાઉના સમયમાં થતી સમસ્યાઓ જેમ કે દુ:ખાવો, બેચેની, ચીડિયાપણું વગેરે.

*

પ્રકરણ-2

કાયમી તંદુરસ્તી માટેના ત્રણ નિયમો

આ પ્રકરણમાં આપણે ખોરાક અંગેની વર્તમાન માન્યતા, આ માન્યતાનું ઉદ્‌ગમ, આવા ખોરાક સ્વાસ્થ્ય માટે શા માટે યોગ્ય નથી, તેમજ તમે એક વ્યક્તિ તરીકે તંદુરસ્તી માટે શું કરી શકો અને નિરોગી જીવન કેવીરીતે જીવી શકો વગેરે વિષે ચર્ચા કરીશું. ખાસ કરીને કાયમી સ્વાસ્થ્ય માટેના નીચેના ત્રણ નિયમો પ્રસ્તુત કર્યા છે.

(1) સામાન્ય ચયાપચયનું સ્વાસ્થ્ય અને વજનમાં ઘટાડો

(2) બહુમુખી અભિગમ અને એક જ દિશાનો પ્રયત્ન

(3) લાંબા અને ટૂંકા ગાળાના ઉકેલ

આ ત્રણેય નિયમો, આ પુસ્તકના હવે પછીના પ્રકરણમાં દર્શાવેલા માર્ગદર્શનના આધારે છે જેને અનુસરો.

ખોરાક પ્રત્યેના વલણ 2.0

ખોરાક પ્રત્યેની માન્યતા કાયમી નથી હોતી. સમયાંતરે તે ભુલાઈ જાય છે અને પાછી આવે છે! પ્રવર્તમાન માન્યતા જે વલણ તરીકે ઓળખાય છે તેને વલણ 2.0 કહીશું. દરેક જમાનામાં પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ખોરાક અંગેની આદતો બદલાય છે. મોટેભાગે આ આદતો કે વલણમાં ખાસ કંઈ નવીન હોતું નથી, માત્ર સાધારણ દેખીતા ફેરફાર હોય છે. 'ઘાટ ઘડિયા પછી નામ રૂપ જૂજવાં ....' અથવા 'Old wine but in a new bottle' જૂની વાતનું પુનરાવર્તન જેવું જ હોય છે. હવે, સોશિયલ મીડિયા (ફેસબુક, યુ-ટ્યુબ વગેરે) અને એપ દ્વારા તેનો વ્યાપક પ્રચાર થાય છે. એટકિન્સ ડાયટ અને પેલેઓ ડાયટના સ્થાને હવે કેટો ડાયટ અથવા LCHF અંગે ચર્ચા થાય છે.

દસેક વર્ષ અગાઉ ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક ફેશનમાં હતો, 5:2 ડાયટનું ચલણ હતું. એટલે કે સપ્તાહમાં બે દિવસ ઓછી (જૂઓ પ્રકરણના અંતે) કેલરીવાળો ખોરાક અને બાકીના પાંચ દિવસ સામાન્યખોરાક. હવે દર થોડા દિવસે ઉપવાસ કરવા અથવા સમય-પાબંદી રાખીને ભોજન કરવું (સાંજના ભોજન પછી 12 કલાક સુધી ખાવું નહી, સાંજે છ વાગ્યા પછી ખાવું નહી, વગેરે) જેવી સલાહ આપવામાં આવે છે. કોઈક કહે છે કે કુદરતી ખોરાક ખાવો તો કેટલાક લોકો પૂર્વજોની માફક ઉપવાસ કરવાનું કહે છે. અલબત્ત, હવે આપણે આદિમાનવની જેમ શિકાર કરીને ખાવું પડતું નથી, ઉપવાસ કરવા માટે પણ સાબુદાણાની ખીચડી, શક્કરિયાં, સામા ની ખીર, શિંગોડાની રોટલી, અળવીનું શાક વગેરે ઉપલબ્ધ હોય છે. આવી સુંદર વાનગીઓની વાત નથી. પણ ખોરાક અંગે એટલી બધી વાતો સાંભળવા મળે છે કે નાની પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો આટલા શોરબકોરમાં દબાઈ જાય છે.

એવું નથી કે સ્વાસ્થ્ય અંગે વિવિધ ખોરાકના પ્રણેતાઓ અને તેમના ઉદ્યોગ પાસે કોઈ નવા ક્રાંતિકારી આહાર અંગેની કલ્પના જ નથી. પણ સ્વાસ્થ્ય અંગેના પરિમાણો મર્યાદિત છે જેને આધારે નવો આહાર લાવી શકાય. વર્તમાન પ્રવાહ પ્રમાણે મોટા ભાગના ડાયટ પ્લાન - મર્યાદિત કેલરી (ઓછું ખાવું, અમુક સમય પ્રમાણે જ ખાવું અથવા તો એકાદ ટંકનું ભોજન ખાવું નહી) અથવા તો અમુક પ્રકારના ખોરાક ન ખાવા / ઓછા ખાવા વગેરે પૂરતા મર્યાદિત છે.

નીચેનું ટેબલ ખોરાક અંગેના વલણને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવે છે.

	[illegible]			
	પ્રકાર			
[illegible]				

[illegible]
સાંસ્કૃતિક અને
અને સ્થાનિક
પરિબળો સાથે
ખોરાકનો સીધો
સંબંધ છે. તે આ
પુસ્તકનું હાર્દ છે.

[illegible] આધ્યાત્મિક માન્યતા પ્રમાણે
[illegible]
ચાવી છે. આ વાત
અવગણવામાં
આવે છે.

જો આપણે સ્વસ્થ અને નિરોગી જીવન જીવવું હોય તેમજ અશક્તિથી દૂર રહેવું હોય તો ખોરાક અંગેની માન્યતામાંથી શું બોધપાઠ લઇ શકીએ? એ જ કે આ લાંબા સમય સુધી જે અપનાવી શકાય તેવું સરળ નથી. તેનાથી લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થતી નથી. અમુક કિસ્સાઓમાં તો ફાયદો થવાને બદલે નુકસાન થાય છે. બહારના લોકોના કહેવાથી કે ખાદ્ય પદાર્થના ઉદ્યોગ પાસેથી આપણને સારું સ્વાસ્થ્ય મળવાનું નથી. તે આપણા ઘરમાં જ - રસોડામાં છે. તમારે માત્ર તમારા દાદીમા અને ખેડૂતોની વાત સાંભળવાની છે. તેમનો ખોરાક સાથે ઊંડો સંબંધ રહેલો છે. તેમની વાતમાં ડહાપણ અને અનુભવ બંને હોય છે. વધુમાં તમારા વડીલોને તમે તંદુરસ્ત રહો તેમાં રસ હોય તે સ્વાભાવિક છે.

સારું સ્વાસ્થ્ય પસંદ કરો

એક વાત ધ્યાનમાં રાખો કે તંદુરસ્તી માત્ર વ્યક્તિગત જવાબદારી નથી પણ દેશની સરકાર અને નીતિના ઘડવૈયાઓ પણ તેમાં મોટો ભાગ ભજવે છે. પ્રદૂષણનું ઉદાહરણ લો. વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે કે ડાયાબિટીસ, કેન્સર, હૃદયની બીમારી જેવા જીવનશૈલીના રોગો માટે પ્રદૂષણ જોખમી પરિબળ છે અને તેનો અન્ય પરિબળ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એનો અર્થ એમ થયો કે વ્યક્તિગત રૂપે તમે યોગ્ય ખોરાક ખાતા હો, ધુમ્રપાન કે મદ્યપાન કરતા ન હો, નિયમિત વ્યાયામ કરતા હો, બરાબર ઊંઘ લેતા હો છતાં તમને જીવનશૈલીના કોઈપણ રોગ થઇ શકે છે. તેનું એક જ કારણ છે કે તમે પ્રદુષિત શહેરમાં વસવાટ કરતા હો. બીજું ઉદાહરણ છે - જંક ફૂડ તરીકે ઓળખાતા ખાદ્ય પદાર્થોની જાહેરાત અંગેની નીતિ! આવી જાહેરાત જયારે બાળકોને કેન્દ્રમાં રાખીને કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનું જોખમ વધી જાય છે. સરકાર અને નિયમન કરનાર અધિકારીઓ પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરીને, જંક ફૂડ ઉપર વધારાનો કર લગાવીને, તાજા શાકભાજી અને ફળ માટે ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારોને સાંકળીને, શહેરમાં વોકિંગ ટ્રેક બનાવીને, બાગ-બગીચા વિકસાવીને આ ક્ષેત્રે પ્રભાવ પાડી શકે છે. તો

તમારે શું કરવું જોઈએ? સરકાર અને લોકશાહીના પ્રતિનિધિ પાસે આવી કોઈક નીતિ ઘડવાની માંગણી કરવી જોઈએ; તેવા ઉમેદવારને ચૂંટવો જોઈએ.

તમે વ્યક્તિગત સ્તરે પણ, પોતાના માટે, પરિવાર માટે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા ઘણું કરી શકો છો. આ પુસ્તક તમને જરૂર મદદરૂપ થશે. ઘણા લોકોને મનમાં સવાલ થાય છે કે શું કરવાથી, ખોરાકમાં પરેજી પાળવાથી, કસરત કરવાથી કે જીવનશૈલીમાં થોડી ફેરફાર કરવાથી, સારું સ્વાસ્થ્ય મળી શકે? નસીબજોગે અર્વાચીન પોષણ વિજ્ઞાનમાં, આપણી ખોરાકની પરંપરા અને કોઠાસૂઝનો સમન્વય થાય છે. વિજ્ઞાન અને પરંપરાનો સમન્વય કરીને મેં ત્રણ સરળ નિયમ બનાવ્યા છે. તેના ઉપરથી તમે નક્કી કરી શકો કે તમને લાંબા ગાળાનું સ્વાસ્થ્ય અને સ્ફૂર્તિ મળી શકશે કે નહીં.

લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તી માટેના ત્રણ નિયમો

(1) સામાન્ય ચયાપચયની તંદુરસ્તી v/s વજન ઉતારવું

આપણે ખોરાકના વલણ અંગે ચર્ચા કરી. દર થોડા વર્ષે વલણ બદલાય છે, નવા નામ અને વિચારો સાથે પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે પણ પાયાનો પ્રશ્ન વજન ઓછું કરવાનો જ છે. કેટલીક વખત સીધી સ્પષ્ટ રીતે, કોઈક વખત શબ્દ રચના બદલીને - એન્ટી-ડાયાબિટીસ, એન્ટી-કેન્સર, કાયાકલ્પ કરો, શરીરની સફાઈ વગેરે રૂપે જૂની વાતનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવે છે. કોઈપણ પ્રકારના ખોરાક અંગેના વલણની સફળતાનો આધાર સ્તંભ 'વજન ઘટાડવામાં મદદ' ઉપર જ છે. કોઈ દિવસ એવું સાંભળ્યું છે કે અમુક પ્રકારનો ખોરાક ખાવાથી 'બધાને પૂરતું પોષણ મળશે' અથવા 'પાચન સુધરશે અને એસીડીટી દૂર થશે'. લાખો ડોલરના ખાદ્ય પદાર્થના ઉદ્યોગમાં નફો જાળવી રાખવા માટે આપણું ધ્યાન 'વજન' ઉપર વારંવાર દોરવામાં આવે છે.

તમે ધ્યાન આપશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી પરિબળો આપણે વજનના કાંટે તોલી શકતા નથી કે અન્ય કોઈ રીતે માપી શકતા નથી. તમે રાત્રે ઘસઘસાટ ઊંઘ માણી શકો છો? તમે સવારે ઉઠો ત્યારે તાજગી અનુભવો છો? આખો દિવસ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ હોય છે? તમને એસીડીટી, ખરાબ ઓડકાર અને અપચો જેવી સમસ્યા નડે છે? ભોજન પછી પણ ગળ્યું ખાવાની તલપ લાગે છે? તમે નિયમિત વ્યાયામ કરો છો? માસિક સ્ત્રાવ વખતે તમને દુઃખાવો થાય છે?

વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કહીએ તો, ઉપર જણાવેલાં પરિમાણ સ્વાસ્થ્ય પરોક્ષ માપદંડ છે. તે ઉપરથી કહી શકાય કે શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવનું ઉત્પાદન બરાબર થાય છે કે નહી, તમારું હૃદય કેટલું સક્ષમ છે, તમારા પેટમાં કોઈ કૃમિ છે કે નહીં, તમારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ બરાબર છે કે નહી વગેરે! બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમને કોઈ જીવનશૈલીને લાગતો રોગ - ડાયાબિટીસ, કેન્સર, PCOD, થાઇરોઇડ, હૃદય કે માનસિક રોગ - લાગુ પડી શકે કે નહી તેનો સંકેત છે. યાદ રાખો કે આ બધા રોગ દુનિયામાં 75% લોકોના મૃત્યુનું કારણ હોય છે.

દુનિયાભરમાં સામાન્ય સ્વાસ્થ્યમાં ઘટાડો થઇ રહ્યો છે તેનું એક મોટું કારણ છે કે આપણે સામાન્ય તંદુરસ્તીના ભોગે પણ વજન ઘટાડવાના એક માત્ર ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા પ્રતિબદ્ધ થઇ ગયા છીએ. તેથી જ તંદુરસ્તી અંગેની કોઈપણ ચર્ચાનો હેતુ 'વજન' થી બદલાઈને 'સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય' થવો જોઈએ.

તમારો વજનકાંટો તમને શું નથી જણાવતો

શરીરનું વજન; સ્થૂળતા કે તંદુરસ્તીની નિશાની નથી. ઉદ્યોગની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો 'આ બકરો કેટલામાં કાપી શકાય?' તે મહત્વનું છે. "અમે નવા વર્ષ નિમિત્તે એક યોજના રાખી છે - તમે પાંચ કિલો વજન ગુમાવવા માટે અમારી સંસ્થામાં સભ્ય બનો, અમે તમને તે જ ભાવમાં સાત કિલો વજન ઉતારી આપીશું." બસ, વજન કાંટાનું મુખ્ય કામ આ જ છે. એટલા માટે જ મેં મારી પદ્ધતિમાં વજન કાંટાને ક્યાંય સ્થાન આપ્યું નથી. મારા કેટલાક ક્લાયન્ટને આ વાત ગમી! 'હાશ! અહીં આવીને રાહત મળી છે'; એક વ્યક્તિએ કહ્યું, ''અગાઉ આ બહેન જ્યાં પણ ગયાં હતાં ત્યાં વજન નહીં ઉતારી શકવા માટે તેમને ઠપકો સાંભળવો પડતો અને વધારે આકરી

પરેજી પાળવી પડતી, વધારે કસરત કરવી પડતી. આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરતું!''

મહદ્અંશે 'ખોરાકની પરેજી'ના અમલમાં શરીરમાં રહેલું પાણી ઓછું થઇ જાય છે અથવા સ્નાયુ કે હાડકાંની ઘનતા ઘટી જાય છે. તેના કારણે શરીર વજન ગુમાવે છે. પણ તમને અશક્તિનો અનુભવ થાય છે, સ્વભાવ ચીડિયો થઇ જાય છે. તમારા નજીકના વર્તુળના લોકોને લાગશે કે તમે માંદા થઇ ગયા છો અને તમને એવું લાગશે કે એક-બે મહિનામાં સાત કિલો વજન ઓછું કરવાથી બધાને તમારી ઈર્ષા આવે છે.

લોકોના મનમાં ચિંતા હોય અથવા એમ માનતા હોય છે કે ગંભીર માંદગી હોય ત્યારે વજન ઓછું થઇ જાય છે. કરીના કપૂર કહે છે કે તમારા પ્રિય ખોરાક સાથે કોઈ બાંધછોડ કર્યા વગર, સ્મિત સાથે વજન ઘટાડવું તે સૌથી મહત્વનું છે. જીવનની મઝા, દિવસની ધમાલ મસ્તી અને રાતની નીંદર બગાડ્યા વગર આ કામ કરવું છે. વજન કાંટો ભલે ગમે તે આંકડો જણાવે, તમારા પગ હળવા હોવા જોઈએ.

હજી પણ લોકો શું કામ પોતાનું વજન કરાવે છે? મારી દ્રષ્ટિએ વજન કરાવવાની સલાહ આપનારના ધંધાના હિતમાં છે એટલે!! આંકડા બહુ માયાવી છે. ખાદ્ય પદાર્થ, દવા અને ટીવી, છાપાં સામાયિકો જેવાં માધ્યમને - વજન ઘટાડવાનો ઉદ્યોગ અઢળક નાણાં આપે છે. વજન ઘટાડવાનો ઉદ્યોગ બહુ દૂર સુધી જાળ પાથરે છે. ગુગલ કંપનીએ ફિટબીટ કંપની શું કામ ખરીદી? આપણી માનસિકતા એવી થઇ ગઈ છે કે આપણું પોતાનું જ સ્વાસ્થ્ય આંકડાઓની દ્રષ્ટિએ માપીએ તો જ સંતોષ થાય છે. આવી માનસિકતા, તંદુરસ્તીના ધંધાની નફાકારકતા માટે બહુ અગત્યની છે.

(2) સ્વાસ્થ્ય માટે બહુમુખી અભિગમ અને એક જ દિશાનો પ્રયત્ન

એક વખત વજન ઉતારવાના ધ્યેયથી મુક્ત થઇ ગયા પછી, આપણને ખ્યાલ આવે છે કે વજન સિવાય શરીર તંદુરસ્ત રાખવા માટે અન્ય પાસાં પણ છે. જેમ કે - અંતઃસ્ત્રાવ, અવયવો, હાડકાં, સ્નાયુઓ, માંસપેશી, સાંધા, ત્વચા, વાળ વગેરે! આ બધાં પોતપોતાની રીતે સ્વતંત્ર બનીને કામ કરતા નથી. તેઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે અને એકબીજા ઉપર આધારિત પણ છે. તેથી સ્વાભાવિક છે કે આખા શરીરની તંદુરસ્તી માટે તમારો અભિગમ પણ તે પ્રમાણે સંપૂર્ણ હોવો જોઈએ. એટલે કે સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનો અભિગમ વજન ઉપરાંત ઉપર જણાવેલાં બધાં જ પાસાંને સ્પર્શતો હોવો જોઈએ. તમે એવા ખોરાક વિષે સાંભળ્યું છે કે જેમાં 'વ્યાયામ કરવો જરૂરી નથી' તેવી સલાહ આપવામાં આવી હોય. તે જ રીતે કસરત માટેની યોજનાઓ પણ એવું કહેતી નથી કે બધું જ ખાઓ પણ જે ખાઓ તે બધી કેલરી વાપરી નાંખો. જીવનશૈલી અંગેના સલાહકાર પણ એવું કહેતા નથી કે ઊંઘ - આરામ જરૂરી નથી અથવા માત્ર ઊંઘ-આરામથી તંદુરસ્તી મળી જશે!

ખોરાક, સક્રિય જીવન, વ્યાયામ, ઊંઘ અને આરામ આ બધાં ભેગાં મળીને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે. દરેક વ્યક્તિગત પાસાં માટે પણ સંપૂર્ણ અભિગમ હોવો જરૂરી છે - જેમ કે ખોરાકમાં માત્ર કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ કે પ્રોટીન નહીં પણ તેની સાથે ચરબી પણ જરૂરી છે જ. કસરત કરવામાં માત્ર ચાલવા કે દોડવાથી બધા અંગોને ફાયદો થતો નથી, આરામ કરવા માટે માત્ર ઊંઘ જરૂરી નથી. અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ ખુબ કામ કરો અને શનિ-રવિ ખુબ ઊંઘ ખેંચો, તેવો અભિગમ પણ તંદુરસ્તી લાવી શકશે નહી.

તમારા રોજિંદા જીવનની પ્રવૃત્તિઓ - કામ, પારિવારિક જવાબદારી, મુસાફરી વગેરે મર્યાદાઓ સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાના ઉકેલમાં વણાઈ જવી જોઈએ! તેના વગર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નો નિષ્ફળ જાય તેવી પુરેપુરી શક્યતા છે. જેમ કે તમારા વ્યવસાયમાં ખુબ માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે અને તમે માઈગ્રેન, એસીડીટી, સંધિવા, અશક્તિ જેવી સમસ્યાથી ઘેરાયેલા છો તો તેવા સંજોગોમાં ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક અથવા તો એકાંતરે દિવસે ઉપવાસ કરવાથી પરિસ્થિતિ વધારે બગડી શકે છે.

મનુષ્યમાં ભૂખમરાનું જીવ વિજ્ઞાન

યુરોપમાં બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન માણસજાતનું નિકંદન નીકળી ગયું હતું તેમ કહીએ તો ચાલે. યુદ્ધમાં

થતી ખુવારી તેનું કારણ નથી. અનેક દેશમાં પ્રજા ભૂખે મરતી હતી. ભૂખમરાને કારણે શરીર ઉપર શું અસર થતી હતી તેની વૈજ્ઞાનિક હકીકત ઉપલબ્ધ ન હતી. એન્સલ કાય્સ (1904 થી 2004) નામના મિનેસોટા, અમેરિકા ખાતે રહેતા વૈજ્ઞાનિકે એક અભ્યાસ કર્યો. 1944માં તેણે થોડા તંદુરસ્ત પુખ્ત વયના સ્વયંસેવકોને એક વર્ષ લાંબા પ્રયોગ માટે ભરતી કર્યા. આખો સમયગાળો ત્રણ ભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યો. પહેલા ત્રણ મહિનામાં આ સ્વયંસેવકોની ખોરાકની આદત નોંધવામાં આવી, પછીના છ મહિના તેમને ભૂખમરા જેવી સ્થિતિમાં રાખ્યા અને છેલ્લા ત્રણ મહિના, અગાઉની નિયમિત ખોરાકની આદત પર પાછા લાવી દીધા. ભૂખમરા જેવી સ્થિતિ ઉભી કરવા છ મહિના માટે સ્વયંસેવકોને દિવસમાં બે વખત ભોજન મળતું અને રોજ 6-7 કિલોમીટર ચાલવું પડતું.

આ ‘ભૂખમરા’ની શરૂઆતના એક-બે અઠવાડિયામાં જ સ્વયંસેવકોએ એ શક્તિ અને તાકાતના સ્તરમાં મોટો ઘટાડો થયો હોવાની ફરિયાદ કરી. તેમને લાગ્યું કે પોતે ઘરડા થઇ ગયા છે, સતત થાકેલા રહે છે અને સ્વભાવ ચીડિયો થઇ ગયો છે. તેમને માનસિક ઉદાસીનતાનો અનુભવ થયો એટલે સુધી કે રોજિંદા જીવન અને જાતીય જીવનમાંથી રસ ઉડી ગયો; માત્ર ખોરાકના જ વિચાર આવતા હતા. તેમની ચયાપચયની ક્રિયા ધીમી પડી ગઈ હતી; કેટલાક લોકોની દૈનિક મળત્યાગની ક્રિયા બદલાઈને અઠવાડિક થઇ ગઈ. લોહીમાં 10% ઘટાડો થયો. ચહેરા, ઘૂંટણ અને ઘૂંટી ઉપર સોજા ચડી ગયા, હૃદય થોડું સંકોચાઈ ગયું. સ્વયંસેવકોને, પોતે પાતળા થઇ ગયા હોવાને બદલે અન્ય લોકો બહુ જાડા છે તેવું લાગતું. સંશોધકોએ નોંધ્યું કે ભૂખમરાથી પીડાતા લોકોની મનોદશા પણ આવી જ હોય છે. કોઈ સ્વયંસેવક સ્થૂળ ન હોવા છતાં, અભ્યાસના છ મહિનામાં લગભગ 25% જેટલું વજન ઉતરી ગયું!

અભ્યાસ પૂરો થયા પછી કેટલાક સ્વયંસેવકોએ જણાવ્યું કે તેઓ પોતાના સામાન્ય ખોરાક કરતાં પાંચ ગણો ખોરાક ખાય છે. એટલે સુધી કે થોડા વર્ષો પછી પણ કેટલાક લોકોએ કબુલ્યું કે ગમે તેટલું ખાધું હોય તો પણ તેમને ભૂખ લાગે છે. આ અભ્યાસનું તારણ 1951માં એક પુસ્તક The Biology of Human Starvation (બાયોલોજી ઓફ હ્યુમન સ્ટારવેશન) રૂપે પ્રગટ થયું હતું.

આ પ્રયોગમાં સ્વયંસેવકોએ વિજ્ઞાનને ખાતર પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગ કરવાની તૈયારી દર્શાવી હતી જેથી ભૂખમરાથી પીડાતા અન્ય લોકોને કોઈક રીતે મદદ મળી શકે. બધાને આ પ્રયોગનો સમયગાળો પોતાના જીવનનો સૌથી ખરાબ સમય લાગ્યો.

(3) લાંબા અને ટૂંકા ગાળાના ઉકેલ

લાંબા ગાળા ઉકેલ વિષે વાત કરીએ તો તેમાં લાંબા ગાળાની તંદુરસ્તીનો સમાવેશ થઇ જ જાય છે. જયારે તમે કોઈ ખોરાકની પસંદગી કરો અથવા અમુક પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનો કે અમુક પ્રકારની જીવનશૈલી જીવવાનો નિર્ણય કરો ત્યારે તમારી જાતને પ્રથમ સવાલ એ પૂછો કે શું તમે આવો ખોરાક / જીવનશૈલી બાકીના જીવન સુધી નભાવી શકશો? મારા સંતાનો પણ આવો ખોરાક / જીવનશૈલી અપનાવે તે મને ગમશે? જો આ નિર્ણય બાકીના જીવન માટે બોજારૂપ બનીને રહેવાનો હોય તો વિચારો કે આવતા 15 વર્ષ કે 5 વર્ષ પણ તમે આ ફેરફાર કરી શકો તેમ છો? જો આ સવાલના જવાબ નકારાત્મક હોય તો તમારે તેવા ઉકેલનો અમલ કરવો જોઈએ નહીં. ‘ફટાફટ વજન ઘટાડો’ જેવી જાહેરાતથી લલચાઈને તમે તે કાર્યક્રમમાં જોડાઈ જાઓ પણ વજન ઉતારવાની આ રીત લાંબા સમય માટે હિતાવહ નથી. તે ‘બકરું કાઢતાં ઊંટ પેઠું’ તેવી સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે.

હા, માનવ શરીરની રચના એવી છે કે તે ટૂંકા ગાળાના ઉકેલને પણ પ્રતિભાવ આપે છે. પણ આપણું મગજ આવા ઉપાયને લાંબા સમય માટે સ્વીકારવા તૈયાર હોતું નથી, તેને તાત્કાલિક મળતા ફાયદામાં રસ છે, પણ આ ફાયદાની આડઅસર વિષે વિચારતું નથી. આ માનસિકતાનો ‘વજન ઘટાડો’ ઉદ્યોગ બરાબર ફાયદો ઉઠાવે છે. તેમાંથી બચવા માટે સતત યાદ રાખો કે –

ફટાફટ મળતું પરિણામો હંગામી અને ઉપરછલ્લું હોય છે, તેનાથી શરીર ધીમી અધોગતિના રસ્તા ઉપર પહોંચી

જાય છે; તેમાંથી પાછા ફરવું મુશ્કેલ હોય છે. અત્યારના લીવરના રોગને, આપણે પાંચ વર્ષ અગાઉ જે રીતે વજન ઘટાડ્યું હતું તે ઘટના સાથે સાંકળી શકતા નથી. વગર વિચાર્યે કરેલા અખતરાનું પરિણામ પાંચ સાત વર્ષ પછી મળે છે.

સારી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનો યોગ્ય માર્ગ

સારું સ્વાસ્થ્ય દરેક વ્યક્તિનો મૂળભૂત અધિકાર છે. આ અધિકાર બધા માટે સમાન છે. પણ ન્યુયોર્ક જેવા શહેરમાં બ્રોન્ક્સના જાહેર આરોગ્યના આંકડા મેનહટ્ટન કરતાં ઉતરતી કક્ષાના હોય છે. (અમેરિકાના ન્યુયોર્ક શહેરને પાંચ મુખ્ય વિસ્તારમાં વહેંચી નાંખવામાં આવ્યું છે - બ્રોન્ક્સ, બ્રુકલીન, મેનહટ્ટન, ક્વીન્સ અને સ્ટેટન આઇલેન્ડ. તેમાં બ્રોન્ક્સમાં મુખ્યત્વે ગરીબ રંગીન પ્રજા રહે છે જયારે મેનહટ્ટન અત્યંત ધનાઢ્ય ગણાય છે.) આપણે જ્યાં વસવાટ કરીએ છીએ ત્યાં મળી રહેતી આરોગ્ય સેવા, શુદ્ધ હવા, તાજાં શાકભાજીની ઉપલબ્ધી ઉપરાંત શિક્ષણ, ગરીબી જેવાં પરિબળો આપણી તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરે છે. ઇંગ્લેન્ડના ન્યુ કેસલ નામના સુંદર શહેરમાં પણ ન્યુયોર્ક જેવા જ આંકડા સામે આવ્યા. ન્યુ કેસલના બાઈક જેવા ગરીબ વિસ્તારમાં રહેતા લોકોનું સામાન્ય આરોગ્ય તે જ શહેરના જેસમન્ડ જેવા વૈભવી વિસ્તારમાં રહેતા લોકો કરતાં ઘણું નબળું હતું.

આપણા દેશમાં પરિસ્થિતિ જુદી નથી. દિલ્હી અને પંજાબ આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ દેશના સૌથી ખરાબ રાજ્યો છે. તેનું કારણ શોધવા બહુ દૂર જવાની જરૂર નથી; માત્ર તે રાજ્યોમાં પ્રદૂષણના આંકડા જુઓ. તમારા રહેણાંકનો પિન કોડ નંબર તમારી તંદુરસ્તીને અસર કરે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થઇ રહ્યું છે. આ વલણ આખી દુનિયાને લાગુ પડે છે. શહેરોમાં ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહેતા લોકોના જીવન ઉપર ખરાબ આબોહવા અને કંગાળ આરોગ્યની ઊંડી અસર થાય છે.

બીજી બાજુ, શ્રીમંત લોકો એવું માનવા પ્રેરાય છે કે દિવસમાં માત્ર બે વખત ભોજન કરવાથી તેઓ યોગી બની જશે અથવા ગ્રોથ હોર્મોન (શારીરિક ચુસ્તી, સ્ફૂર્તિ અને વિકાસ માટેના અંતઃસ્ત્રાવ)માં 200% વધારો થશે (કદાચ મળે તો પણ આ 200% વધારાથી શું કરશો, તે વિચાર્યું છે?) અથવા માત્ર માંસાહાર કરવાથી તેઓ માસાઈ (કેન્યા અને ટાન્ઝાનિયામાં રહેતી આદિજાતિના લોકો - પોતાના લડાયક મિજાજ માટે જાણીતા છે.) જેવા બની જશે. 'તમે માસાઈને જોયા છે?" મારા એક ગ્રાહકે મને પૂછ્યું; 'તેઓ માત્ર માંસ ખાય છે અને કેવા ખડતલ હોય છે?' તેમણે મને માહિતી આપી. જુઓ ભાઈ, આપણે જુદી જ દુનિયામાં રહીએ છીએ; તમે એમ માનતા હો કે માંસ ખાવાથી માસાઈ જેવા બની જશો તો તે તમારી મૂર્ખતાપૂર્ણ માન્યતા છે. તમે મર્સીડીઝ જેવી ગાડીમાં ફરો છો; ડ્રાઈવર બારણું ખોલી આપે છે, સેક્રેટરી લેપટોપ લઈને તમારી સાથે ફરે છે; જુનિયર સ્ટાફ તમારી સેવા ચાકરી કરે છે. માસાઈ આખા જંગલમાં રખડે છે, તેઓ સિંહનો શિકાર કરી શકે છે અથવા સિંહ હુમલો કરે તો ભગાડી શકે છે, ઝુંપડામાં રહે છે, દૂર સુધી ગાયો ચરાવવા જાય છે (આપણી માફક પગલાં ગણતા નથી!). તમે માંસ ખાવાથી માસાઈ બની શકશો નહીં - એવાં સપનાં ભૂલી જાઓ! ઉપરાંત, તમારી ઉંમર 43 વર્ષ છે. માસાઈ સમાજમાં સરેરાશ આયુષ્ય 42 વર્ષનું હોય છે. તે રીતે જોતાં તમને સૌથી નસીબદાર માસાઈ ગણી શકાય! (તંદુરસ્તી માટે માસાઈ લોકોને જે સંઘર્ષ કરવો પડે છે અને તેમને ખોરાક પ્રાપ્તિની અનિશ્ચિતતા વિષે તો વિચાર પણ કરવા જેવો નથી.)

કેટો કે વેગન? (વધારે સંદર્ભ માટે પ્રકરણના અંતે પરિશિષ્ટ જુઓ)

તાજેતરમાં ક્યાંક સમાચાર વાંચ્યા કે અનેક સંશોધન પછી એવું તારણ નીકળ્યું છે કે માંસ ખાવાથી સ્વાસ્થ્યને નુકસાન થતું નથી અને અત્યાર સુધી આપણને તેનાથી ઉલટું કહીને ભરમાવવામાં આવ્યા છે. નવું તારણ કાઢનારા સંશોધકોએ એ જ ડેટાનું ફરીથી પૃથક્કરણ કર્યું અને શોધી કાઢ્યું કે અગાઉનું તારણ આંકડાકીય રીતે સુસંગત નથી. કેટો પ્રકારના ખોરાકના પ્રણેતાઓને મહાવિજય મળ્યો હોય તેવો ગર્વ થયો. બીજી બાજુ વેગનનો ઝંડો લઈને ફરતા લોકો માટે પણ સારા સમાચાર હતા. 'ગેમ ચેન્જર્સ' નામની એક ડૉક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ રૂઢિચુસ્ત માંસાહારીઓને શાકાહાર અપનાવવા માટે સફળતા પૂર્વક સમજાવી રહી હતી. વિરાટ કોહલી જેવા અગ્રણી

ખેલાડીએ તો એક ડગલું આગળ વધીને જણાવ્યું પણ ખરું કે પોતે માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે; શાકાહાર અપનાવ્યા પછી તેની રમતનું સ્તર સુધર્યું છે કે જેમાં પોતાને અગાઉ વિશ્વાસ હતો નહીં.

લગભગ દરરોજ, અમુક પ્રકારનો ખોરાક ત્યજીને નવા પ્રકારનો ખોરાક અપનાવી, જૂની માન્યતાની ટીકા કરતા લોકો આપણા સંપર્કમાં આવે છે. આપણા જેવા સામાન્ય વ્યક્તિ તેનો શું અર્થ કાઢે? મારું મંતવ્ય થોડું જુદું છે. સૌ પ્રથમ એક વાત સ્વીકારો કે માનવજાતમાં જેટલી વિવિધતા જોવા મળે છે તેટલી જ (કદાચ તેનાથી વધારે પણ ઓછી નહીં) વિવિધતા ખોરાકમાં પણ છે. આપણે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઈને મોટા થયા છીએ તે ચાલુ રાખવો તે સામાન્ય વાત છે. આપણા જીવનને વધારે પડતું જટિલ બનાવ્યા વગર વિચારો તો; તે આહાર અને તેમાંથી મળતું પોષણ આપણા વાતાવરણ અને સમાજ વ્યવસ્થાને અનુરૂપ છે.

માંસાહાર કે શાકાહારનો સવાલ નથી; પણ તમે પોતાના શરીર કે પર્યાવરણ ઉપર નકારાત્મક અસર પાડ્યા વગર લાંબા સમય સુધી કેવો ખોરાક ખાઈ શકો છો તે મહત્વનું છે. જો તમે માંસાહારી પરિવારમાં ઉછર્યા હો તો સપ્તાહમાં વધુમાં વધુ બે-ત્રણ વખત માંસાહાર કરવાની આદત અપનાવી શકો છો. સાથે સાથે તમારા દાદીમા કરતા તેમ ભાત, રોટલી/ભાખરી અને શાકભાજીનો પણ ખોરાકમાં સમાવેશ કરો. જો તમે શાકાહારી હો તો પ્રોટીન વિષે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તમારા વડીલો ખાતા હતા તેમ રોજિંદા આહારમાં રોટલી/ભાખરી, શાકભાજી સાથે દાળ અને કઠોળ ખાઓ.

જો તમે ગાય ભેંસ જેવા દૂધાળાં પ્રાણીઓ તરફ થતા અત્યાચારને ધ્યાનમાં રાખીને દૂધનો ત્યાગ કરતા હો તો જાણી લો કે આવા અત્યાચારનો મુદ્દો ઔદ્યોગિક રીતે થતા દૂધ ઉત્પાદન માટે લાગુ પડતો હશે. ભારતમાં નાના ખેડૂતોને પણ અત્યાચારની પીંછીથી રંગવાની વાત યોગ્ય નથી. ભારતમાં આજે પણ સસ્તું નૈતિક અને પ્રામાણિકપણે કાઢેલું દૂધ સહેલાઈથી મળી શકે છે. તો પછી તેને બદલે બદામ કે સોયાનું દૂધ શું કામ વાપરવું જોઈએ? અને આટલી મોટી વસ્તીને પૂરું પડે તેટલું બદામનું દૂધ ઉત્પન્ન કરવા માટે કેટલી જમીનનો ખુરદો બોલાવવો પડે? પર્યાવરણનું શું?

તો હવે તમે જ કહો - કેટો કે વેગન? હું કહું છે કે બે માંથી એક પણ નહીં! તમે જે પ્રમાણેનો આહાર ખાઈને ઉછર્યા હો તેવો આહાર જ ચાલુ રાખો.

નોંધ - આહાર અને તેને લગતા બધા જ સમાચાર સંબંધિત ઉદ્યોગોની મદદથી જ પ્રકાશિત થતા હોય છે.

ટૂંકમાં એટલું યાદ રાખો કે પરિણામ કરતાં તે મેળવવાના માધ્યમો વધારે મહત્વ ધરાવે છે. યોગ, આયુર્વેદ અને કર્મ પણ એવું જ કહે છે. જેમકે શીર્ષાસન કરવા કરતાં તે સ્થિતિ સુધી કેવીરીતે પહોંચવું તે અગત્યનું છે. તમારા શરીરની તાકાતમાં વિશ્વાસ રાખીને તમે શીર્ષાસન કરી શકો છો કે ગબડી પડવાનો ડર રહે છે? શરીરને દીવાલ સાથે અફળાવો છો કે શરીરને દીવાલની સમાંતર ઊંધા રહીને સ્થિર રહેવા માટે કેળવો છો, ભલે તેવું થતાં એકાદ વર્ષ થાય? તમને કરોળિયાની વાર્તા યાદ છે? જાળ બનાવવા જતાં અનેક વખત પછડાટ ખાધી પણ રાજાનો જીવ બચાવ્યો અને જીવનની મહામૂલી શીખ આપી !

શીર્ષાસનનું ઉદાહરણ વધારે ઊંડાણથી જોઈએ! તે બરાબર આવડે ત્યાં સુધીમાં એકાદ વર્ષ થઇ જાય પણ એક વખત તમને આવડી જાય તો ક્યારેય ભુલાશે નહી! એટલું જ નહી, પણ ઉબડખાબડ રસ્તા ઉપર ઉબર ટેક્સીનો ડ્રાઈવર અચાનક બ્રેક મારે તો તમારી કરોડરજ્જુને કેવીરીતે ઇજાથી બચાવવી; ઊંચી એડીના ચંપલ પહેરીને ચાલવું પડે તો પગના સ્નાયુઓ કેવીરીતે વાપરવા વગેરે પણ આવડી જશે, પાચન સરળ થશે. શીર્ષાસન પશ્ચાદ ભૂમિકામાં રહીને તમારું માર્ગદર્શન કરશે. અચેત મન જે પાઠ શીખી ગયું છે તેનો ઉપયોગ જુદા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં એવી રીતે થશે કે આવા પાઠ શીખવા માટે ફાળવેલો સમય યથાર્થ સાબિત થશે.

શરીરને ઝડપથી દીવાલને સમાંતર ઉભું રાખવાથી એવું લાગશે કે તમને શીર્ષાસન આવડી ગયું છે પણ કઢંગી રીતે આવું આસન કરવાથી તેના ફાયદા થવાના દૂર રહ્યા ઉલટું સતત પડી જવાનો કે ઇજા થવાનો ભય હોય છે.

અર્વાચીન ઇતિહાસમાં ક્યુબા એક માત્ર એવો દેશ છે કે જ્યાં લોકોનું વજન સામુહિક રીતે ઓછું થયું હોય!

1990ના દાયકાની શરૂઆતમાં સોવિયેત સંઘના પતનને કારણે ઉભી થયેલી આર્થિક કટોકટી દરમિયાન ક્યુબાના સામાન્ય નાગરિકનો ખોરાક 3000-3200 કેલરીથી ઘટીને 2400 કેલરી થઇ ગયો હતો. અમેરિકાના આર્થિક પ્રતિબંધને કારણે ખાદ્ય પદાર્થોના ભાવ ઊંચકાઈ ગયા હતા, પેટ્રોલ ડીઝલ મોંઘાં થઇ ગયાં હતાં, બસ સેવા બંધ કરવી પડી હતી. ફિડલ કાસ્ટ્રોએ (ક્યુબાના તે સમયના પ્રમુખ) કટોકટી જાહેર કરી હતી. તે દરમિયાન ખાદ્ય પદાર્થોના સંગ્રહ અને વિતરણ ઉપર નિયંત્રણ લાદવામાં આવ્યું હતું. લોકોને પોતાના બગીચામાં થોડું અનાજ, શાકભાજી વગેરે ઉગાડવા માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવતું, ચીનમાં બનાવેલી લાખો સાયકલનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. સ્વાભાવિક છે કે લોકોનું સરેરાશ વજન 5.5 કિલો જેટલું ઘટી ગયું હતું, રાષ્ટ્રીય સ્તરે ડાયાબિટીસ અને હૃદય રોગના કિસ્સા ઓછા થયા હતા. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં આ ઘટના અંગે વિસ્તૃત છણાવટ કરવામાં આવી હતી કે ખોરાક ઘટાડીને અને શારીરિક કસરત દ્વારા સામુહિક રીતે સ્વાસ્થ્ય સુધારી શકાય.

પણ વર્ષ 2000 પછી ક્યુબાના અર્થતંત્રમાં તેજી આવી એટલે 1995ની સરખામણીએ 2011 માં સ્થૂળતાના કિસ્સામાં ત્રણ ગણો ઉછાળો નોંધાયો. ડાયાબિટીસ અને હૃદય રોગના દર્દીઓની સંખ્યા પણ વધી ગઈ. પણ જો હવે તમે ક્યુબાના નાગરિકને પૂછો કે 1990ના સમયગાળામાં પાછા ફરવું છે; તો તમને એક સરખો જવાબ -'ના' મળશે. બધાને જીવનનો તે સમય બહુ આકરો લાગે છે. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલના લેખના લેખકોએ પણ નોંધ્યું છે કે આંતરરાષ્ટ્રીય રાજકારણને કારણે કૃત્રિમ રીતે ઉભી કરાયેલી ભૂખમરાની પરિસ્થિતિ હતી. આવા સંજોગો કોઈ દેશમાં ઉભા ન થવા જોઈએ. લેખમાં ક્યુબાના કટોકટીના સમયગાળા દરમિયાન લોકોએ દેખાડેલી હિંમત અને ગૌરવને બિરદાવવામાં આવ્યા હતા.

આપણા જ દેશની વાત કરીએ તો કાશ્મીરમાં થોડો સમય માટે ઇન્ટરનેટ બંધ કરવામાં આવ્યું હતું! જો તમે આખા રાજ્યના લોકોનો સામુહિક રીતે અભ્યાસ કરો તો ખ્યાલ આવશે કે મોબાઇલ કે કોમ્પ્યુટરના સ્ક્રીનથી દૂર રહેવાને કારણે લોકોના સ્વાસ્થ્યમાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે, શરીરને મુદ્રાને (Posture) કારણે થતા કમરના દુ:ખાવાના કિસ્સા ઘટ્યા છે, ઊંઘની ગુણવત્તા સુધરી છે. પણ એક વખત ઇન્ટરનેટનો પ્રતિબંધ દૂર થયો પછી કોઈ પણ કાશ્મીરી નાગરિકને તે સમયની હાડમારી ભોગવવી નથી અને મોબાઇલ કોમ્પ્યુટર સાથેના સમયમાં કાપ મુકવો નથી. તેઓ પાછા આ ઉપકરણોને બમણા જોશથી વળગવા જશે.

સંક્ષિપ્તમાં કહીએ તો આર્થિક કે સુરક્ષાને કારણોની આડશ લીધા વગર આરોગ્યમાં લાંબા ગાળાનો સુધારો કરવો હોય તો એક માત્ર માર્ગ છે - કેળવણી, હિમાયત અને સ્વયઁ શિસ્તપાલન! 12 સપ્તાહના સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમનો પાયો પણ આ જ છે. તમારે પોતાની જાત પૂરતી જવાબદારી સ્વીકારીને તેના ઉપર રોજે રોજ કામ કરવું પડશે, કોઈ ચૂક ચાલશે નહી. સસલું બનવાની જરૂર નથી, કાચબો બનીને ધીમી પણ મક્કમ ગતિએ પ્રગતિ કરો. ઝડપથી વજન ઉતારવાની કોશિશ કરવાને બદલે સાચી રીતે લાંબા ગાળાનો ફાયદો થાય તે રીતે પ્રયત્ન કરો. ચાલો, હવે આગળનું વિચારો. યજ્ઞની શરૂઆત કરીએ!

*

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

- એટકિન્સ ડાયટ – Atkins Diet - રોબર્ટ એટકિન્સ દ્વારા ઘડી કાઢવામાં આવેલ ખોરાક, જેમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ઓછા હોય છે
- પેલેઓ ડાયટ – Paleo Diet - પ્રાચીન કાળમાં આદિમાનવ જે પ્રકારનો ખોરાક ખાતા હતા તેવો - ખાસ કરીને ફળ, શાકભાજી, કંદ, માંસ વગેરે - ઘણું ખરું પ્રાકૃતિક આહાર કે જેમાં રાંધેલા ખોરાક, ખાંડ, મીઠું, તેલ, ઘી વગેરે હોતાં નથી)
- કેટો ડાયટ – Keto Diet અથવા Ketogenic Diet - કેટોજેનિક ડાયટ - એટલે કે વધારે ચરબી, સપ્રમાણ પ્રોટીન અને ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ હોય તેવો ખોરાક

- LCHF – Low Carbohydrates High Fat - ઓછા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને વધારે ચરબી હોય તેવો ખોરાક
- 5:2 Diet - સપ્તાહમાં બે દિવસ ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક ખાવો અને બાકીના પાંચ દિવસ સામાન્ય ખોરાક
- સાઉથ બીચ - South Beach Diet - અમેરિકાના હૃદયના રોગોના નિષ્ણાત ડૉ.આર્થર એગ્સ્ટન દ્વારા ઘડી કાઢવામાં આવેલા આ ખોરાકના પ્રકારમાં ગ્લુકોઝ (સાકર)નું પ્રમાણ ઓછું હોય છે ઉપરાંત કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબીને પણ સારા અને ખરાબ પ્રકારમાં વર્ગીકૃત કરીને સામાન્ય વ્યક્તિએ કેવો ખોરાક ખાવો તેની ભલામણ કરવામાં આવી છે.
- ફિટબીટ - Fitbit - કાંડા ઉપર પહેરવાનું સ્ત્રીઓની ઘડિયાળના કદનું એક ઇલેક્ટ્રોનિક સાધન જે તમારા હૃદયના ધબકારા, લોહીનું દબાણ, શરીરનું તાપમાન વગેરેની સતત નોંધ રાખે છે. ઉપરાંત આખા દિવસમાં કેટલા પગલાં ચાલ્યા, કેટલી કેલરી વપરાઈ વગેરેની માહિતી રાખે છે. આ માહિતીનો લાંબા સમય સુધી સંગ્રહ કરી શકાય છે જેથી જરૂર પડ્યે અત્યંત સચોટ માહિતી મળી શકે. આ સાધનને ‘ફિટબીટ’ નામ આપવામાં આવ્યું છે તે બનાવતી કંપની ફિટબીટ કોર્પોરેશનને ગુગલ કંપનીએ 2019માં ખરીદવાની જાહેરાત કરી.
- વેગન - Vegan - આજકાલ પશ્ચિમના દેશોમાં માત્ર શાકાહાર કરવાનું વલણ પ્રચલિત છે. તેમાં માંસાહાર તો દૂરની વાત છે પણ પ્રાણીજન્ય ખોરાક - દૂધ, દૂધની બનાવટ, ઈંડા વગેરેનો ત્યાગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તેવા ખોરાકને વેગન કહે છે.
- ગેમ ચેન્જર્સ - (The Game Changers - લુઇ સીહોયો દ્વારા દિગ્દર્શિત અને જેમ્સ કેમરોન, આર્નોલ્ડ શ્વારઝેનેગર, જેકી ચાન, લુઇ હેમિલ્ટન (મોટર સ્પોર્ટ્સ), નોવાક યોકોવિક (ટેનિસ) અને ક્રિસ પોલ (બાસ્કેટબૉલ) જેવા માંધાતાઓ દ્વારા નિર્મિત સપ્ટેમ્બર 2019માં રિલીઝ થયેલી ડૉક્યુમેન્ટરી ફિલ્મને ઓસ્કાર એવૉર્ડ મળ્યો છે.

પ્રકરણ-3

12 માર્ગદર્શન

આપણે જે 12 માર્ગદર્શનની વાત કરીએ છીએ તેને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય

ખોરાક અને ખાવાની આદત પ્રમાણે - તેમાં આ માર્ગદર્શન તમને સ્થાનિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે મેળ ખાય તેવો આહાર લેવાની સલાહ આપે છે. ખાદ્ય પદાર્થો અંગે અગાઉથી ચાલી આવતી પ્રણાલીને અનુસરો. માર્ગદર્શનનું અનુકરણ કરવા ઉપરાંત ભોજન કરતી વખતે તમે ત્રણ આદત પાડી શકો – શક્ય ત્યાં સુધી સુખાસનમાં બેસીને ભોજન કરો, મૌન બનીને ભોજન કરો અને ખાવા માટે હાથનો ઉપયોગ કરો.

શારીરિક શ્રમ અને વ્યાયામ આધારિત - આ માર્ગદર્શન તમને રોજિંદા જીવનમાં થોડો શ્રમ કરવાની પ્રેરણા આપે છે; નિયમિત કસરત કરવા ઉપર ભાર મૂકે છે. રોજબરોજની પ્રક્રિયા અને કસરત વચ્ચે થોડો તફાવત છે; બંનેનું તંદુરસ્તી માટે શું મહત્વ છે તે સમજાવે છે.

રોજની આદત પ્રમાણે - આ માર્ગદર્શન આધુનિક ઉપકરણોની ખરાબ અસર તરફ તમારું ધ્યાન દોરે છે, પ્લાસ્ટિકને પાણી અને ખોરાકથી કેવી રીતે દૂર રાખવું તેની માહિતી આપે છે.

12 સપ્તાહનો સ્વાસ્થ્ય પ્રોગ્રામની શરૂઆત કરીએ તે પહેલાં, માર્ગદર્શન માટે નીચેના મુદ્દાઅ ધ્યાનમાં લેવા જરૂરી છે.

(1) માર્ગદર્શનનો અમલ કરતાં પહેલા

12 સપ્તાહના પ્રોજેક્ટ અંગેનું માર્ગદર્શન અમલ કરવા માટે ઉત્તરોત્તર અભિગમ સૌથી ઉત્તમ છે. એટલે કે પ્રથમ સપ્તાહના માર્ગદર્શનનો અમલ કર્યા પછી બીજા સપ્તાહે જે માહિતી મળે છે તેને પ્રથમ સપ્તાહના માર્ગદર્શન સાથે સાંકળીને અમલ કરો. ત્રીજા સપ્તાહે મળતું માર્ગદર્શન, પ્રથમ બે સપ્તાહના માર્ગદર્શન સાથે સાંકળીને અમલ કરો. તે જ રીતે ચોથા સપ્તાહે અગાઉના ત્રણ અઠવાડિયાના માર્ગદર્શન ઉપરાંત તે સપ્તાહે મળેલું માર્ગદર્શન સાથે કુલ ચાર માર્ગદર્શનનો એક સાથે અમલ કરો. આ પ્રક્રિયા સરળ છે અને તમે સહેલાઈથી લાંબા સમય સુધી જાળવી શકાય તેવી રીતે રોજના દૈનિક કાર્ય સાથે તે અમલ કરી શકશો. આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર બધા જ સહભાગીઓ ઉપર આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો અને તે સફળ રહ્યો હતો.

કદાચ તમને બારે બાર સપ્તાહના પ્રોગ્રામ વિશેનું સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન એકસાથે, પહેલા જ દિવસથી શરૂ કરવાની ઈચ્છા થશે; પણ તે થોડું અઘરું છે. 'લાંબા સમય સુધી અનુકરણ કરી શકાય તેવી જીવનશૈલી' વિકસાવવાનો મુદ્દો આ પ્રોજક્ટની પાયાની પૂર્વધારણા છે.

(2) પોતાના સંજોગો અનુસાર સલાહમાં થોડા ફેરફાર

આ પ્રોજેક્ટમાં દર અઠવાડિયે જે માર્ગદર્શન આપવામાં આવતું હતું તે માત્ર એક પ્રકારની સલાહ જ છે. તમે સંજોગો પ્રમાણે તેમાં નાના ફેરફાર કરી શકો છો. જેમ કે તમારી અમુક ખોરાક પ્રત્યેની રુચિ/અરુચિ, તમારા રહેણાંકનું સ્થાન, ઋતુ, આબોહવા, તમારા કામના કલાક, પારિવારિક જવાબદારી, સૂચનાના અમલની વ્યવહારિકતા વગેરે ધ્યાનમાં લઈ તે અનુસાર તેમાં નાના ફેરબદલ થઇ શકે. જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં અમે, એકથી વધારે વિકલ્પ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તમે તે પૈકી જે પણ વધારે અનુકૂળ હોય તે વિકલ્પ પસંદ કરી શકો છો. આહાર અંગેની સુચનામાં અમુક વાનગી કેવી રીતે બનાવવી તે વિષે સૂચના આપવામાં આવી નથી. તમારા ઘરના રિવાજ પ્રમાણે તમે તે પ્રકારે ખોરાક તૈયાર કરી શકો છો.

(3) અઠવાડિક પાલન

જો સંજોગોવશાત તમે કોઈ એક અઠવાડિયે મળેલા માર્ગદર્શનનું પાલન કરી શકો નહીં તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો અને પછીના અઠવાડિયાથી ફરી આગળ વધો. પ્રોજેક્ટ દરમિયાન પણ અમે સહભાગીઓને પુછાવ્યું હતું કે તેઓ કેટલે અંશે પાલન કરી શક્યા - સંપૂર્ણ, અંશતઃ (50%) કે જરા પણ નહીં!

કેટલાય સહભાગીઓએ અમુક સપ્તાહ દરમિયાન અંશતઃ અથવા 'જરા પણ નહીં' પાલન કર્યું હતું પણ પછીના સપ્તાહે તેઓ નિયમિત થઇ ગયા હતા; પોતાની ઝડપે કાર્યક્રમ આગળ ધપાવ્યો હતો અને સ્વાસ્થ્યમાં મોટો ફાયદો મેળવ્યો હતો.

(4) પ્રગતિની નોંધ

તમે તમારી પ્રગતિ નીચે પ્રમાણે નોંધી શકો છો.

(a) તંદુરસ્તીના પરિમાણો પ્રમાણે તમે 1 થી 5ના મુજબ ગ્રેડ આપી કેવી તંદુરસ્તીનો અનુભવ કરો છો? ગ્રેડમાં 5નો અંક એટલે સારું અને 1 એટલે ખરાબ! આ પરિમાણો છે – (1) દિવસ દરમિયાન શક્તિ / સ્ફૂર્તિનું સ્તર, (2) રાત્રે ઊંઘની ગુણવત્તા, (3) એસીડીટી/ ગેસથી પેટનું ફૂલી જવું /અપચો (વગેરેની તકલીફમાં કોઈ ફાયદો થયો), (4) ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાની તલપ, (5) કસરતની નિયમિતતા, માસિક સ્ત્રાવ અગાઉ/દરમિયાનનો દુઃખાવો(સ્ત્રીઓ માટે).

(b) કમરના ઘેરાવામાં ઘટાડો. ડૂંટી પાસેથી માપો. તમે કમર અને નિતંબના ઘેરાવાનું પ્રમાણ પણ લઇ શકો છો. નિતંબનો ઘેરાવો નિતંબના સૌથી પહોળા ભાગ પાસેથી લેવો.

(c) તાકાત, સહનશક્તિ અને સુગમતા (ફ્લેક્સિબિલિટી)ના ઘરગથ્થું પરીક્ષણ કરો. જેમ કે બેસો અને હાથ/પગ લાંબા કરીને ફેલાવો, પાટિયું પકડીને ઉભા થવું, દીવાલ સાથે બેસવું (ખુરશી ઉપર બેઠા હોઈએ તેમ વાંસો દીવાલને અડાડીને, અધ્ધર બેઠકે બેસવું), પગથિયાનું પરીક્ષણ (સીડી ચડતા હોઈએ તે રીતે એક પગથિયું ચડવું અને ઉતરવું)

(d) તમે ઈચ્છો તો સામાન્ય તબીબી પરીક્ષણના પરિમાણો પણ નોંધી શકો છો - જેમ કે વિટામિન D, B12, HDL, HbA1C, TSH વગેરે

તમારી પ્રગતિ ચાર વખત નોંધો.

m શરૂઆત કરતા પહેલાં

m શરૂઆત કર્યાના એક મહિના પછી

m શરૂઆત કર્યાના બે મહિના પછી

m શરૂઆત કર્યાના ત્રણ મહિના પછી

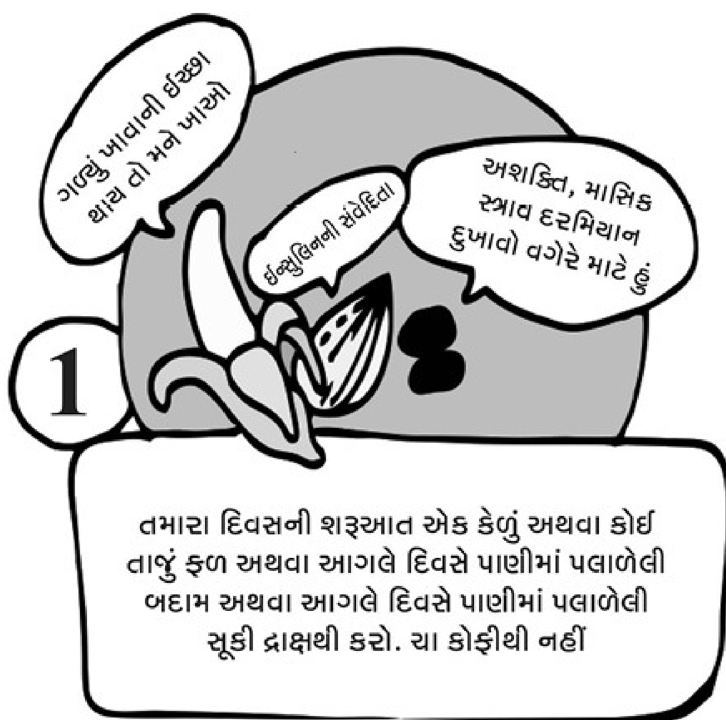
Week 1

Guideline



Week 1

Guideline



માર્ગદર્શન:-

તમારા દિવસની શરૂઆત ચા કોફીથી કરવાને બદલે એક કેળું અથવા કોઈ તાજું ફળ અથવા આગલે દિવસે પાણીમાં પલાળેલી બદામ અથવા આગલે દિવસે પાણીમાં પલાળેલી સૂકી દ્રાક્ષ ખાઈને કરો

નોંધ:-

F દિવસની શરૂઆતમાં ફળ, બદામ કે દ્રાક્ષ ખાધા પછી 15 મિનિટે ચા કે કોફી પી શકાય.

F ફળ, બદામ કે દ્રાક્ષ ખાધા પહેલાં એક ગ્લાસ સાદું પાણી પીઓ.

F ઉઠ્યા પછી અથવા તો થાઇરોઇડની ગોળી લેતા હો તો તે પછી 20 મિનિટમાં ફળ, બદામ કે દ્રાક્ષ ખાઓ.

F તમે કેળું અથવા બદામ કે દ્રાક્ષ ખાધા પછી 15-20 મિનિટ બાદ કસરત કે યોગાસન કરી શકો છો.

F સવારે કસરત ન કરતા હો તો એક કલાક પછી બ્રેકફાસ્ટ/ નાસ્તો કરી શકાય.

F સવારે જે પાણી પીઓ છો તેમાં અન્ય કોઈ વસ્તુ ઉમેરો નહીં, ફક્ત સાદુ પાણી જ પીઓ.\\

F તમે જે પાણીમાં બદામ કે સૂકી દ્રાક્ષ આગલી રાત્રે પલાળી રાખી છે તે સાથે જ બદામ/દ્રાક્ષ ખાઓ.

F સૂકી દ્રાક્ષ પલાળતી વખતે પાણીમાં એક-બે કેસરના તાંતણા (પત્તીþ ઉમેરી દો.

કેળું, બદામ અને સૂકી દ્રાક્ષ શું કામ?

þ કેળું - જે લોકો પાચનની સમસ્યાથી પીડાતા હોય અથવા ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા થતી હોય, તેમને માટે કેળું ઉપયોગી છે. સ્થાનિક બજારમાં મળતાં કેળાં ખરીદો, તાજાં ફળ ખરીદવાનો આગ્રહ રાખો. અઠવાડિયામાં બે થી ત્રણ વખત કેળાં ખરીદો. હા, આ કેળાંને પ્લાસ્ટિકની કોથળીમાં વીંટાળીને લાવતા નહીં તેને બદલે કપડાંની થેલીનો ઉપયોગ કરો.

þ સૂકી દ્રાક્ષ - 7-8 સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરનો એક તાંતણો એક સાથે આખી રાત પલાળો. જો તમને અશક્તિ રહેતી હોય અથવા માસિક સ્ત્રાવના દુઃખાવાથી ત્રસ્ત હો તો, આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

þ બદામ - છાલ ઉતારેલી 4 થી 6 બદામ ખાઓ. જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, ઈન્સ્યુલીનની અસર ન થતી હોય, PCOD, વ્યંધત્વ કે નપુંસકતાની સમસ્યા હોય, ઊંઘની ગુણવત્તા ખરાબ હોય તો બદામ ખાવી જોઈએ. સ્થાનિક બજારમાં ઉપલબ્ધ બદામ ખાવી. તેમાં ખુબ પોષક તત્વો હોય છે. PCOD માટે, માસિક સ્ત્રાવના 10 દિવસ અગાઉ 7-8 સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરના 1-2 તાંતણા ખાવાનું શરુ કરો.

માસિક સ્ત્રાવ અગાઉની સમસ્યા માટે દ્રાક્ષ અને કેસર

સૂકી દ્રાક્ષ એસીડીટી ઓછી કરવામાં, કબજિયાત અને આફરાથી રાહત આપે છે. આ જ્ઞાન આપણી સદીઓ જૂની કોઠાસૂઝ અને પરંપરામાં મળી આવે છે. જેમ હળદર અને સૂંઠના ગુણ અંગે બધા માહિતગાર છે તે જ રીતે સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરના ગુણ પણ જાણીતા છે અને તેનો લાભ સહુ કોઈ લઇ શકે છે. કેસર ત્વચાનો રંગ ખીલવે છે અને ફળદ્રુપતા વધારે છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેના આ પ્રોજેક્ટમાં અમે આપણી સંસ્કૃતિના જ્ઞાન સાગરમાં ડૂબકી મારી છે, અભ્યાસ કરી અને વર્તમાન રોગો માટે ઈલાજ શોધવાનો સજાગ પ્રયત્ન કર્યો છે.

સવારમાં સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરના સમન્વય વાળો ખોરાક, અમારું સૌથી સફળ માર્ગદર્શન હતું. જે સ્ત્રીઓને વર્ષો સુધી માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન ખુબ દુઃખાવાની ફરિયાદ રહેતી તેમને ચિંતા, સ્નાયુમાં તાણ, એસીડીટી વગેરે સમસ્યાઓ થોડા સપ્તાહમાં અદ્રશ્ય થઇ ગઈ. અનેક સ્ત્રીઓએ જિંદગીમાં પહેલી વાર પીડા વગરના માસિક સ્ત્રાવનો અનુભવ કર્યો.

દ્રાક્ષમાં રહેલું લોહ, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન B6 અથવા સૂકી દ્રાક્ષમાં રહેલા રેસા અથવા કેસરમાંથી મળતું તેલ કે પછી આ બધાનું સંયોજન! જે પણ હોય તે, પરંતુ તેનું નિયમિત ઓછી માત્રામાં સેવન ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે. રોજ ખાવાથી થાય છે. દિવસ દરમિયાન ગળ્યું ખાવાની તલપ થાય છે તે પણ આ સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરના પ્રયોગથી ઓછી થાય છે.

સામાન્ય રીતે પૂછાતા પ્રશ્નો:-

1 મને કેળું ભાવતું નથી, મારે શું કરવું જોઈએ?

તમને કેળા પ્રત્યે અણગમો હોય તો તમે ઋતુ પ્રમાણે સ્થાનિક બજારમાં મળતું કોઈપણ અન્ય ફળ ખાઈ શકો છો.

2 તમે વર્ણવેલી બધી જ સમસ્યા મને નડે છે. તો મારે શું ખાવું - કેળું, સૂકી દ્રાક્ષ કે બદામ?

આ ત્રણ પૈકી તમને, સવારના પ્રથમ ખોરાક તરીકે જે પણ ગમે તે ખાઈ શકાય. એટલું જ નહીં, તમે એક દિવસ કેળું, બીજા દિવસે બદામ અને ત્રીજા દિવસે સૂકી દ્રાક્ષનો નાસ્તો પણ કરી શકો. તમે પોતાનો ખોરાક જાતે જ નક્કી કરો.

3 જો મને PCOD ની તકલીફ હોય તો મારે શું ખાવું જોઈએ?

સામાન્ય સંજોગોમાં પલાળેલી બદામ અને માસિક સ્ત્રાવના દસ દિવસ અગાઉથી રોજ સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરનો પ્રયોગ કરો. જો માસિક સ્ત્રાવ અનિયમિત હોય અને તેની તારીખનું અનુમાન કરવું શક્ય ન હોય તો જયારે તમને પેટ ફૂલી ગયેલું લાગે અથવા અકળામણ થતી હોય તેવું લાગે ત્યારથી સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસર ખાવાનું શરૂ કરો. તે પછી તમે એન્ડોમેટ્રોસીસ અથવા એડેનોમાયોસિસ ઓળખાતી બીમારી અંગે તપાસ કરવો. આ બંને ગર્ભાશયને લગતી બીમારી છે.

4 બદામ પલાળવાનું કારણ શું?

બદામ પલળવાથી તેમાં રહેલા પોષક તત્વો છુટા પડે છે. ફાયટિક એસિડનું પ્રમાણ નીચું આવે છે. આ ફાયટિક એસિડ ઝીંક જેવી ધાતુ આપણા શરીરમાં શોષાવા દેતું નથી.

યાદ રાખો કે તંદુરસ્તી એક સાથે એક ડગલું માંડીને પ્રાપ્ત કરવામાં આવતી સિદ્ધિ છે. આ પ્રક્રિયામાં રોજિંદી કાર્યવાહી થવી જરૂરી છે. શરીર નિયમિત અને સુસંગતાને વધારે મહત્વ આપે છે. સવારે ઉઠ્યા પછી પંદર મિનિટમાં નિયમિત રીતે કેળું અથવા બદામ કે સૂકી દ્રાક્ષ ખાવાની ટેવ લાંબા સમયની તંદુરસ્તી માટે મહત્વનું કદમ છે.

*

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

F HDL – High Density Lipoprotein - એક પ્રકારનું કોલેસ્ટરોલ (Cholesterolþ, કે જે હૃદય માટે ગુણકારી ગણાય છે. હૃદય માટે હાનિકારક કોલસ્ટરોલને LDL – (Low Density Lipoproteinþ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. લોહી ઉપર અમુક પ્રકારના પરીક્ષણ કરીને આ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ જાણી શકાય છે. તેના ઉપરથી હૃદય રોગ થવાની શક્યતા અંદાજી શકાય છે.

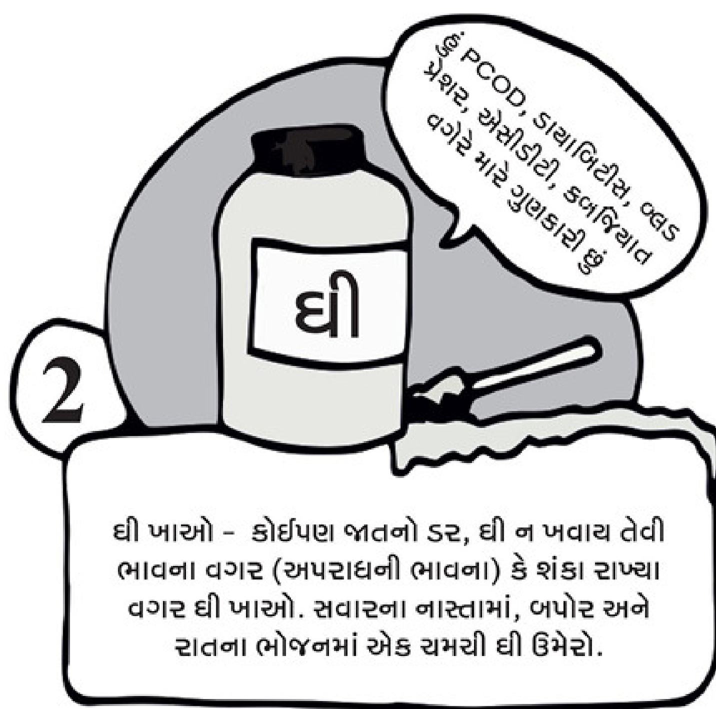
F HbA1C – Haemoglobin A1C - આ પરીક્ષણ કરવાથી છેલ્લા બે-ત્રણ મહિનામાં લોહીમાં સાકરનું સરેરાશ પ્રમાણ જાણી શકાય છે

F TSH – Thyroid-Stimulating Hormone (થાઇરોઇડ સ્ટીમ્યુલેટિંગ હોર્મોન - થાઇરોઇડ ગ્રંથિ બરાબર કામ કરે છે કે નહી તે તપાસ કરવા માટેનું પરીક્ષણ

F Endometriosis (એન્ડોમેટ્રિઓસિસþ - ગર્ભાશયની અંદરના ભાગની પેશી ગર્ભાશયની બહાર આવે તેવી અવસ્થા

F Adenomyosis (એડેનોમાયોસિસþ - ગર્ભાશયની અંદરના ભાગની પેશી ગર્ભાશયના જાડા ભાગ સુધી પહોંચી જાય તેવી બહાર આવે તેવી અવસ્થા

Week 2
Guideline



માર્ગદર્શન:-

ઘી ખાઓ - કોઈપણ જાતનો ડર, ઘી ન ખવાય તેવી ભાવના વગર (અપરાધની ભાવના) કે શંકા રાખ્યા વગર ઘી ખાઓ. સવારના નાસ્તામાં, બપોર અને રાતના ભોજનમાં એક ચમચી ઘી ઉમેરો.

નોંધ:-

શાસ્ત્રોથી માંડીને આપણા દાદી અને વડદાદી સુધી, અને હવે લંડનના પ્રસિદ્ધ વર્તમાન પત્ર 'સન્ડે મેઈલ' (The Sunday Mail)થી માંડીને અમેરિકાના ક્લીવલેન્ડ ક્લિનિક સુધી બધા જ ઘી ના ગુણગાન ગાય છે. તે આખી જિંદગી - જન્મથી મૃત્યુ સુધી, માંદગી અને તંદુરસ્તીમાં સારા-ખરાબ સમયે ઘી તમને સાથ આપે છે. ખાદ્ય પદાર્થોના ઉદ્યોગોએ અને 'વજન ઘટાડો'ની ચળવળે બહુ લાંબા સમય સુધી ઘી ની વગોવણી કરી. તબીબી અને દવાનો ઉદ્યોગ પણ તેમાં જોડાયા. પણ અંતે હંમેશની માફક સત્ય અને ઘી નો વિજય થયો છે.

F પ્રથમ એક સપ્તાહમાં સવારે ઉઠીને તરત જ જે ખોરાક ખાઓ છો, તેના 20 થી 90 મિનિટ પછી તમે સવારનો નાસ્તો (બ્રેકફાસ્ટ) કરો.

F જો ગળ્યું ખાવાની તલપ લગતી હોય અથવા બપોર પછી શક્તિમાં ઘટાડો થઇ ગયો હોય તેવું લાગે તો બ્રેક ફાસ્ટમાં એક ચમચી ઘી ઉમેરો.

F જો સવારે કબજિયાતની અસર જણાય, પાચનમાં ગરબડ થઇ હોય તેવું લાગે અથવા ઊંઘની ગુણવત્તા ખરાબ હોય તો રાત્રીના ભોજનમાં એક ચમચી ઘીનો સમાવેશ કરો.

F ઘી ખાવાના અન્ય ઉપાયો પણ જાણી લો. ખાસ કરીને શિયાળામાં તે સાંધાને કોમળ અને ત્વચાને ચમકતી બનાવે છે.

F ઘીમાં શેકેલા મખાણા (ઉત્તર ભારતની એક પ્રકારની વાનગી) સાંજે ચાર વાગ્યાની આસપાસ ચા સાથે ખાઓ

F ઘીથી બનાવેલા લાડુ ખાઓ. ઉત્તર ભારત, યુરોપ અને અમેરિકાના ઠંડા પ્રદેશોના આકરા શિયાળામાં આ લાડુ બહુ ગુણકારી છે. બ્રેકફાસ્ટ કર્યા પછી 2-3 કલાકે આ લાડુ ખાઈ શકાય

F માસિક સ્ત્રાવ સંબંધી સમસ્યા હોય, થાક લાગતો હોય અને હિમોગ્લોબીન (Hb) ઓછું હોય તો ભોજન પછી ઘી અને ગોળ ખાઓ.

કયા કારણથી ઘી ને એટલું બધું મહત્વ આપવામાં આવે છે?

þ ઘી કુદરતી રીતે લિપોલિટિક છે એટલે કે એવી ચરબી છે જે અન્ય પ્રકારની ચરબીને ઓગાળી નાખે છે. ઘી નો

આ ગુણધર્મ શરીરમાં જામી ગયેલી ચરબીને ઓગાળવા માટે બહુ મહત્વનો છે.

þ ઘી તમને તણાવ મુક્ત કરે છે, સારી ઊંઘ લાવે છે. તેનાથી તમને સવારે તાજગી લાગે છે. તેનાથી પાચન સુધરે છે, પોષક તત્વોનું શોષણ થાય છે. આંતરડાનું હલનચલન સરળ થાય છે.

þ ઘી એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટથી ભરપૂર છે. તેના CLA (Conjugated Linoleic Acid) અને વિટામિન A, E, D ચરબીને ઓગાળે છે. તંદુરસ્ત હૃદય માટે તે જરૂરી છે. ઘી PCOD, ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, એસીડીટી, નબળા સાંધા, કબજિયાત અને IBS માટે ઉપયોગી છે.

þ ભોજનમાં ઘી ઉમેરવાથી ખાદ્ય પદાર્થનો ગ્લાયસેમીક ઇન્ડેક્સ (Glycaemic Index) તેમાંથી કેટલી સાકર બની શકે તેનો એક આંક) ઘટે છે. તેનાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત થાય છે.

અવારનવાર પૂછવામાં આવતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 મને કોલેસ્ટરોલ, ઊંચું ટ્રાઇગ્લિસરાઈડ, ચરબીયુક્ત લીવર/ બ્લડ પ્રેશર વગેરે તકલીફ છે. શું હું ઘી ખાઈ શકું?

હા, ચોક્કસ ! ઘી કોલેસ્ટરોલને નિયંત્રિત કરે છે. તેમાં રહેલા લિપિડને ચયાપચયમાં ભાગ લેવાની સરળતા કરી આપે છે. તમારે શરાબ અને બહારના પેકેજ્ડ ફૂડ તરીકે ઓળખાતા પદાર્થો - જેમ કે બિસ્કિટ વગેરેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ; ઘી નો નહી. ઘી એકદમ સલામત છે.

2 મારૂં વજન વધારે છે / ડાયાબિટીસ અને PCOD છે. મારે ઘી ખાવું જોઈએ?

હા, ઘી માંથી મળતા ફેટી એસિડ ચરબીને ઓગાળે છે અને લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરે છે. તેનાથી સ્થૂળતાને કારણે થતા રોગોની શક્યતા ઘટી જાય છે.

3 અમારી રસોઈમાં ઘી નો ઉપયોગ થાય છે. તમે જણાવ્યું છે તેમ મારે હજી એક ચમચી વધારે ઘી તેમાં ઉમેરવું જોઈએ?

આ તમારી પસંદગીની વાત છે. આખા દિવસ દરમિયાન તમારે 3 થી 6 ચમચી ઘી ખાવું જોઈએ. પણ ઘી એટલું જ વાપરવું જોઈએ કે તેનાથી વાનગીની મહેક વધી જાય અને દબાઈ ન જાય !

4 અમારી રસોઈ તેલમાં બને છે. તેના ઉપરાંત અમારે એક ચમચી ઘી રસોઈમાં ઉમેરવું જોઈએ?

હા, તમારે ઘી ઉમેરવું જોઈએ.

5 ઘી ઘરમાં બનાવી શકાય તેવા સંજોગો ન હોય તો બજારમાં મળતું ઘી વાપરી શકાય?

હા, પરંતુ ધ્યાન રહે કે તે દેશી ગાયના દૂધમાંથી બનેલું હોવું જોઈએ. નાની ગૌશાળાઓ અને મહિલા સહકારી મંડળીઓ ઘી બનાવીને વેચતી હોય છે. શુદ્ધ ઘી મેળવવાના વિકલ્પો શોધીને એક પસંદ કરો.

6 જો દેશી ગાયનું ઘી ન મળે તો ભેંસના દૂધનું ઘી ચાલે?

હા, જરૂર ચાલે. બહારના બજારુ ઘી કરતાં ભેંસના દૂધનું ઘી વધારે સારું છે.

7 ભારતની બહાર રહેતા લોકો માટે ઘી નો વિકલ્પ છે?

મુક્ત રીતે ચરતી અને ઘાસ ખાતી ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલું માખણ અથવા ક્લેરિફાઇડ માખણ અથવા ક્લચર્ડ વ્હાઇટ ઓર્ગેનિક બટર વાપરી શકાય.

8 માંસાહારી ખોરાક સાથે ઘી ખાઈ શકાય? તેમાં પહેલેથી વધારે ચરબી હોય છે.

હા, તમે માંસની વાનગી સાથે પણ ઘી ખાઈ શકો. અગાઉ જણાવ્યું તેમ ઘી માં રહેલા ફેટી એસિડ ચરબી ઓગાળે છે.

9 દરેક ભોજનમાં કેટલું ઘી નાખવું તે કેવી રીતે નક્કી કરી શકાય?

તમે શું ખાઓ છો તેના ઉપર ઘી ના પ્રમાણનો આધાર રહેલો છે. તમે તમારા પરિવારના ઇતિહાસમાં ડોકિયું કરશો તો ખ્યાલ આવી જશે. દાળ-ભાત, ખીચડી, રોટલી-શાક વગેરેમાં ઓછું ઘી વપરાય. પણ પૂરણપોળી,

દાળ-બાટી, બાજરાની રોટલી વગેરેમાં ઘી નો વપરાશ વધારે હોય છે. તમને મૂંઝવણ હોય તો તમારા દાદીને પૂછી શકો છો.

10 મને ઘી ભાવતું નથી, તેનો કોઈ વિકલ્પ છે?

ઘી ભાવતું ન હોય તો તેનો સ્વાદ કેળવો - તે એક વિકલ્પ જરૂર છે. આ મજાક છે. પણ ગંભીર વાત કરીએ તો શીંગ, નાળિયેર, કાચી ઘાણીનું તેલ (મગફળી, રાઈ, તલ કે નાળિયેરનું) તમારા ખોરાકમાં ઉમેરો. કયા પ્રકારનું તેલ વાપરવું તે તમારા રહેણાંકના સ્થળ ઉપર આધારિત છે. તમે શીંગ, મગફળી, મીઠો લીમડો, મલગાપૂડી વગેરેને તલના તેલ સાથે ભેળવીને ખોરાકમાં ઘી નો પર્યાય બનાવી શકો છો.

ઘી વિષે નીચેની વાતો આપણે જાણતા નથી અથવા જાણવાની તસ્દી લેતા નથી

¬ ઘી માં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ અને એન્ટી-વાઇરલ ગુણધર્મો છે. તે તમને માંદગીમાંથી ઝડપથી સાજા કરે છે અને ફરી બીમાર થતા બચાવે છે.

¬ ઘી ના એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટ ચામડી ઉપરની કરચલી અટકાવે છે, ઘડપણને દૂર રાખવા માટે ઘી ઉત્તમ ખોરાક છે.

¬ શરીરના સાંધાઓને સ્વસ્થ રાખવા માટે ઘી ઉંજણનું કામ કરે છે અને ઓક્સિજન પૂરો પાડે છે.

¬ અન્ય ખોરાકમાંથી પોષક તત્વો ગ્રહણ કરીને ઘી શરીરના મગજ જેવા અંગ સુધી પહોંચાડે છે કે જ્યાં તે સહેલાઇથી પ્રસરી શકે

¬ ઘી તમારી ભૂખ અને સંતોષનું નિયંત્રણ કરે છે. તેનાથી તમે યોગ્ય માત્રામાં ખોરાક લઇ શકો.

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m CLA - Conjugated linoleic acids - એક એવા પ્રકારનું જટિલ સંયોજન છે જે ખાસ કરીને દૂધની વિવિધ બનાવટ અને માંસમાંથી મળી રહે છે.

m IBS - Irritable Bowels Syndrome - તેને કારણે અવારનવાર ઝાડા થાય, પેટમાં દુખાવો, ગેસ, વગેરેની તકલીફ રહે. આ જૂનો હઠીલો રોગ છે.

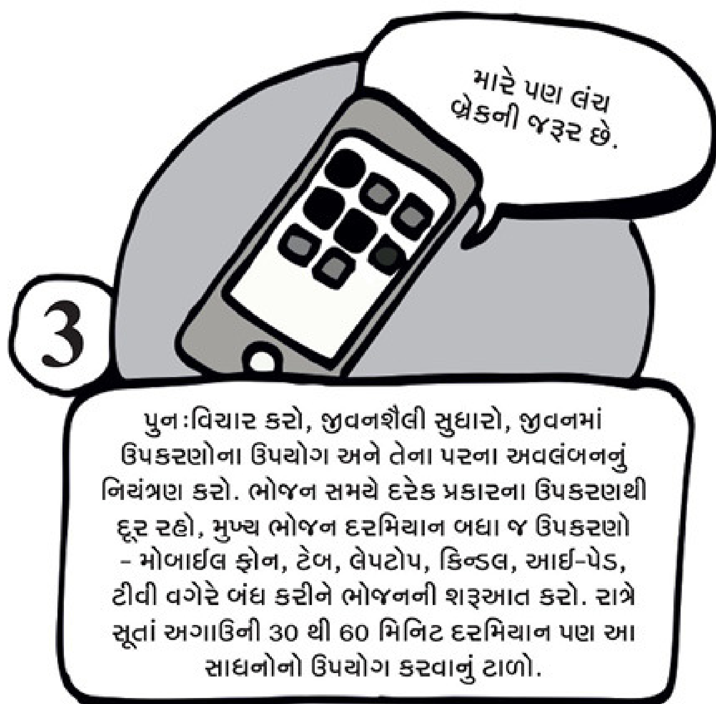
m ટ્રાઇગ્લિસરાઈડ – Triglyceride - લોહીમાં રહેલો એવો એક પદાર્થ કે જેને હ્દય રોગ માટે કોલેસ્ટરોલ પછી બીજા નંબરનું જોખમ ગણવામાં આવે છે.

m એન્ટી-બેક્ટેરિયલ – Anti Bacterial - શરીરમાં પહોંચી જતા હાનિકારક બેક્ટેરિયાને નાશ કરે.

m એન્ટી-વાઇરલ – Anti Viral - શરીરમાં પહોંચી જતા હાનિકારક વાયરસનો નાશ કરે.

Week 3

Guideline



માર્ગદર્શન:-

ઘી ખાઓ - કોઈપણ જાતનો ડર, ઘી ન ખવાય તેવી ભાવના વગર (અપરાધની ભાવના) કે શંકા રાખ્યા વગર ઘી ખાઓ. સવારના નાસ્તામાં, બપોર અને રાતના ભોજનમાં એક ચમચી ઘી ઉમેરો.

નોંધ:-

જો તમે તમારા જીવન જીવવાના અભિગમ અને શૈલીમાં પરિવર્તન લાવશો નહીં તો તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય અંગેની બધી જ વાતો નિરર્થક બની જાય છે. ઇન્ટરનેટ ઉપર કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી કેલરી વગેરે અંગે શોધખોળ કરવાથી કશું થવાનું નથી. તમારે રોજિંદા જીવનમાં બનતી નાની ઘટ નાઓ તરફ ધ્યાન આપવાનું છે.

એટલે આજથી જ તમે કરોડરજ્જુને મજબૂત, પેટને સપાટ અને શરીર ટટ્ટાર બનાવવા માટેના પ્રયત્નો શરૂ કરી દો.

F જયારે તમે ભોજન આરોગતા હો ત્યારે કોઈપણ ઉપકરણ નજીક રાખો નહીં. શરૂઆત દિવસના કોઈપણ એક સમયના ભોજનથી શરૂઆત કરો અને હવે પછીના દસ સપ્તાહ સુધીમાં દિવસના ત્રણેય મુખ્ય ભોજન દરમિયાન ઉપકરણ દૂર રાખવાની આદત વિકસાવો. નક્કી કરો કે તમારે કયા ભોજનના સમયથી આ શરૂઆત કરવી છે - બ્રેકફાસ્ટ, લંચ કે ડિનર!

F રાત્રે નિદ્રાધીન થતા અગાઉ ઓછામાં ઓછી ત્રીસ મિનિટ ઉપકરણ દૂર રાખો. રાત્રે સુવાનો સમય મોડો કરવાની જરૂર નથી. માત્ર તમારો ફોન અને ટીવી બંધ કરી દો. કોઈક પુસ્તક વાંચો (કિન્ડલ કે આઈ-પેડ ઉપર નહી.)

F દિવસ દરમિયાન તમે ફોન વાપરો તો તમારા શરીરની સ્થિતિ (મરોડ) અંગે સભાન રહો. ફોન જોવા માટે ડોકું નમાવવું નહીં પણ ફોનને આંખની ઊંચાઈ સુધી લાવો.

ફોન ઊંચો કરીને જોવાથી અજુગતું લાગશે, પરંતુ આમ કરવાથી તમારા ફોનનો ઉપયોગ માત્ર અગત્યના કામ પૂરતો મર્યાદિત થઇ જશે.

ભોજન સમયે અથવા નિદ્રા પહેલાં ઉપકરણો દૂર રાખવા પાછળ શું કારણ છે?

þ ભોજનના સમયે જો ખાવાની પ્રક્રિયા તરફ ધ્યાન આપવામાં આવે તો આપણે પેટ તરફથી મળતા ભૂખના સંકેત સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. પણ જો ખાતી વખતે ક્યાંક બીજે ધ્યાન રાખીએ તો વધારે પડતું ખવાય જવાની શક્યતા વધી જાય છે.

þ ઉપકરણોમાંથી આવતા કિરણોને આપણું મગજ દિવસના સૂર્યપ્રકાશ સમાન ગણે છે. તેથી રાત્રે ઊંઘ દરમિયાન ઉત્પન્ન થતા અમુક પ્રકારના અંતઃસ્ત્રાવ પેદા થતા નથી. તેને કારણે ઊંઘની ગુણવત્તા અને પ્રમાણ બગડે છે. આ ઉણપને ભરપાઈ કરવાના મગજના પ્રયત્નની અસરને આપણે સુસ્તી તરીકે ઓળખીએ છીએ.

þ મનુષ્યનું મસ્તક વજનદાર છે. બાળકને પોતાનું માથું સ્થિર રાખતા શીખવામાં ત્રણેક મહિના વીતી જાય છે. સામાન્ય વ્યક્તિના માથાનું વજન 5-6 કિલો હોય છે. પણ જો તેને 15 ડિગ્રી આગળ નમાવવામાં આવે તો કરોડરજ્જુ ઉપર 15 કિલો જેટલું વજન લાગે છે, 30 ડિગ્રીનું નમન કરોડરજ્જુ ઉપર 20 કિલો અને 60 ડિગ્રીએ તે જ માથું 30 કિલો વજન જેટલી અસર કરે છે. આ જાણ્યા પછી, તમે શું વિચારો છો - આપણી કરોડરજ્જુ, વાંસો, ખભા અને મગજ ઉપર આપણા બેપરવાહ અભિગમથી કેવો અત્યાચાર થતો હશે? આપણે બધાને ચરબી ઓગાળવી છે, પેટ સપાટ રાખવું છે, ટટ્ટાર ચાલવું છે પણ ટેકનોલોજીના ઉપયોગ માટે મડદાલ જેવી રીતે શરીરને વાંકું વાળીને રાખવાથી ઉપરના કોઈ ઈરાદા પુરા થવાને બદલે શરીરને વધારે નુકસાન થશે. તેમાં પણ જો તમને ડાયાબિટીસ, હૃદયના રોગ કે અંતઃસ્ત્રાવની ગરબડને કારણે થતા રોગ PCOD, થાઇરોઇડની સમસ્યા હશે તો તે વકરી શકે છે. આવી વાંકીચૂંકી શરીરની મુદ્રા શરીરની એડ્રિનલ ગ્રંથિના કામમાં અને હૃદય તેમજ શ્વસનતંત્રની કાર્યવાહીમાં પણ ખલેલ પહોંચાડી શકે છે.

અવારનવાર પૂછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 મારે લગભગ આખો દિવસ અન્ય લોકોને જવાબ આપવા માટે ઉપલબ્ધ રહેવું પડે છે. હું ફોનનો ઉપયોગ કેવીરીતે ઘટાડી શકું?

વેલ! પણ આવી પરિસ્થિતિને તમારા ધંધાની આડ અસર ગણીને જે પણ જોખમ છે તે સ્વીકારી લો! ત્યાર પછી ફોન ઉપર આંગળી ફેરવવાની ક્રિયાને ઓછી કરો, ઇન્ટરનેટનો વપરાશ ઘટાડો. ટૂંકમાં કહીએ તો તમારા ઉપકરણનો ઉપયોગ ઓછો કરવા અંગે વિચાર કરો. પરંતુ, સ્માર્ટફોન ઉપર મળતી 'ગુડ મૉર્નીંગ'ની ફાઈલ, નકામા વિડીયો અને ઈમોજીવાળા સંદેશા વગેરે ઇલેક્ટ્રોનિક કચરો જોવાની ખરેખર જરૂર છે કે નહી, તે વિચારો.

2 ઉપકરણોના ઉપયોગ અને સ્વાસ્થ્યને ખરેખર આટલો ઊંડો સંબંધ છે?

હા, ચોક્કસ છે. ઘણાં પરિબળો તેને અસર કરે છે. પણ ઉપકરણ ઉદ્યોગની એટલી બધી લાગવગ છે કે આ અંગે નીતિ ઘડવાનું કામ અશક્ય છે; અને આવા ઉપકરણોના ઉપયોગથી થતી હાનિ સાબિત કરવી પણ અઘરું કામ છે. પરંતુ તમને યાદ હશે કે એક સમયે સિગારેટ બનાવતી અને વેચતી કંપનીઓ સિગારેટના ઉપયોગથી થતી ગંભીર અસરો સ્વીકારવા તૈયાર ન હતી. સિગારેટના પેકેટ ઉપર 'ધુમ્રપાન હાનિકારક છે' તેવી ચેતવણી ન છાપવા માટે પણ ધમપછાડા કર્યા હતા. હવે તો સ્માર્ટફોનમાં એવી પણ સગવડ થઇ ગઈ છે કે તે પોતે જ તેના ઉપયોગ વિષે તમને માહિતી આપે. કેટલા સમય સુધી ઓન લાઈન રહ્યા, વગેરે અંગે ચેતવણી આપો આપ મળી રહે. તેનાથી જ જાણકારી મળે કે આવા સાધનોથી સ્વાસ્થ્યને કેટલું નુકસાન થઇ શકે છે. પણ મીડિયામાં જેટલું આવે છે તેના કરતાં અનેક ઘણું વધારે નુકસાન થાય છે. પદ્મશ્રી ખિતાબ મળ્યો છે તેવા એક ડોક્ટર ભારત સરકાર સમક્ષ સિગારેટના પેકેટ જેવી જ ચેતવણી આ ઉપકરણોના પેકેટ ઉપર મૂકવા માટે રજૂઆત કરી રહ્યા છે. ઇન્સ્ટાગ્રામ દ્વારા પણ એક પ્રયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. તેમાં ઇન્સ્ટાગ્રામના પ્લેટફોર્મ ઉપર તમે અપલોડ કરેલા ફોટા / લેખ / વિડીયો વગેરે ઉપર અમુકથી વધારે સંખ્યામાં તમારા મિત્રો / સામાજિક વર્તુળના લોકો પ્રતિભાવ આપી શકતા નથી. ચાખ્યા પછી જ વાનગી કેવી છે તે ખબર પડે તેવું આ છે.

3 શું મારા ફોનનો એલાર્મ તરીકે ઉપયોગ કરી શકું?

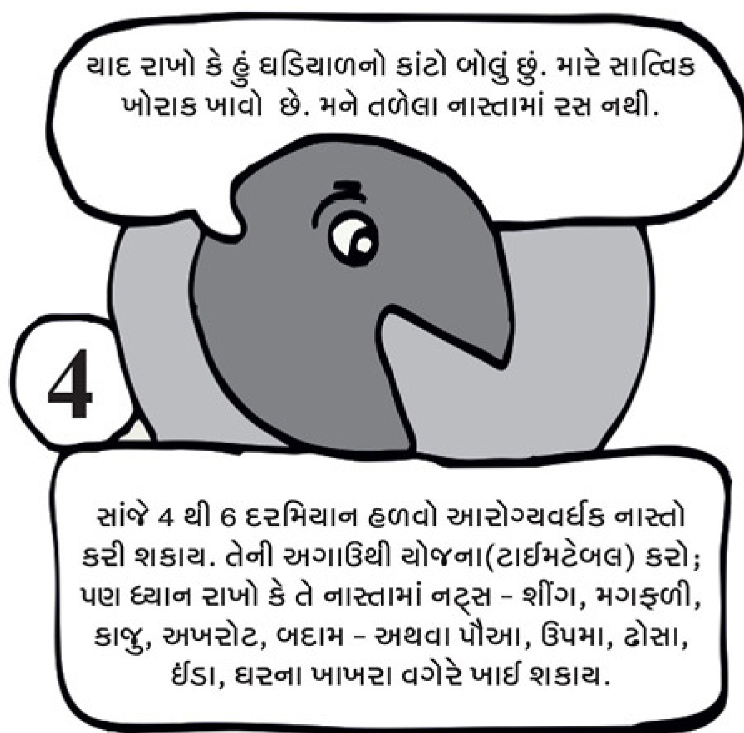
સામાન્ય ઘડિયાળને એલાર્મ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં તમને શું વાંધો છે? તમારા ટેબલ ઉપર તે સુંદર લાગશે. તેની ઘંટડી પણ કર્ણ પ્રિય હોય છે અને તમે તેની પાસેથી 'પાંચ મિનિટ વધારે' માંગી શકશો નહીં, કારણ કે તે પલંગથી દૂર હોવાથી તમારે ફરજિયાત પલંગ પરથી ઊભા થઈ ત્યાં જવું જ પડે છે. પરિણામે જાગી જવાય છે એ નફામાં.

*

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m ઇન્સ્ટાગ્રામ – Instagram – સોશિયલ મીડિયા તરીકે ઓળખાતા આ સાધનમાં તમે તમારા કોમ્પ્યુટર, લેપટોપ કે સ્માર્ટફોન દ્વારા લોગ ઇન થઇ શકો છો. તમારું મિત્ર વર્તુળ બનાવી શકો છો. જુના મિત્રો શોધીને તેમની સાથેનો સંબંધ ફરી તાજો કરી શકો છો. ઇન્સ્ટાગ્રામ અને ફેસબુક ઉપર તમે જે પણ કંઈ લખો, ફોટો કે વિડીયો અપલોડ કરો તે તમારા વર્તુળમાં તાત્કાલિક પહોંચી જાય છે. તમારા મિત્રો તે અંગે પોતાનો પ્રતિભાવ પણ આપી શકે છે. ઇન્સ્ટાગ્રામ ઉપરાંત ફેસબુક (Facebook), ટ્વિટર(Twitter), વોટ્સએપ (WhatsApp) વગેરેને સોશિયલ મીડિયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બધાની કામ કરવાની પદ્ધતિમાં થોડો ફેર છે પણ આ બધાનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય - સામાન્ય વ્યક્તિ પોતાના દૂર રહેતા મિત્રો સાથે કેવી રીતે સંબંધ સાચવી શકે અને પોતાની અભિવ્યક્તિ વ્યક્ત કરી શકે; તે છે.

Week 4
Guideline



માર્ગદર્શન:-

સાંજે 4 થી 6 દરમિયાન પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઓ.

નોંધ:-

હું મારા ક્લાયન્ટસ ગ્રાહકોને કહું છું કે સાંજે 4 થી 6 દરમિયાન ખાધેલો ખોરાક વજન ઘટાડવા માટેના પ્રયત્નની સફળતાના પાયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ એવો સમય ગાળો છે કે જે દરમિયાન મોટાભાગના લોકો થોડા ભૂખ્યા થાય છે અને ત્યારે શું ખાવું તે અંગે માપ છે. થોડા બેદરકાર હોઈએ છીએ. એટલે કે જે મળે તે ખાય લઈએ છીએ. મારી દ્રષ્ટિએ આ બહુ મહત્વનો ખોરાક છે.

તમે એવું પણ સાંભળ્યું હશે - વજન ઉતારવા માટે રાત્રે હળવું ભોજન કરો! પણ રાત્રિ ભોજનને હળવું બનાવવું કેવી રીતે? આ પ્રશ્નનો જવાબ સાંજે 4 થી 6 વાગ્યા દરમિયાન કરેલા નાસ્તામાં રહેલો છે. સાંજે પૌષ્ટિક નાસ્તો કરીને તમે રાતનું ભોજન હળવું બનાવી શકો છો. એટલે જ સાંજનો આ નાસ્તો બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ રીતે આયોજન કરી તમે લાંબા સમય સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો કે તમને બે અઠવાડિયામાં જ પરિણામ મળી જશે.

તમારા રાત્રિ ભોજનના સમય અનુસાર સાંજે 4 થી 6 વાગ્યા દરમિયાન તમે હળવો કે ભારે નાસ્તો કરી શકો. પણ તે પૌષ્ટિક, આરોગ્યવર્ધક હોય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

તમે કામના સ્થળ ઉપર હો, કોલેજ, બસ-ટ્રેન જ્યાં પણ હો ત્યાં નીચે પ્રમાણે વિકલ્પમાંથી કોઈ પસંદ કરો.

F મુઠ્ઠી ભરીને શીંગ કે ચણા. તેનાથી ભૂખનું નિયંત્રણ થાય છે, પેટમાં ગેસ થતો અટકે છે અને રાત્રિનું ભોજન પ્રમાણસર બની જાય છે. દિવસ દરમિયાન તમારી સ્ફૂર્તિ ઓછી થઇ જતી હોય અથવા ડાયાબિટીસ, PCOD ના દર્દીઓ હોવ તો તેમના માટે આ બહુ સારો નાસ્તો છે. જો વાળુ 8 વાગ્યે કરતા હો તો સાંજે 4 થી 6ના ગાળામાં શીંગ ચણા ખાઓ.

F જો તમે આખો દિવસ મહેનત કરતા હો, રાત્રે 9 વાગ્યા પછી ભોજન કરતા હો, ઊંઘ આવવામાં તકલીફ હોય, કબજિયાત હોય અથવા લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો રોટલી, ઘી અને ગોળ. આ નાસ્તાની ટેવ પાડો.

F જો સાંજે 6 વાગ્યા પછી તમારા કામનું ભારણ વધતું હોય અને શક્તિની જરૂર પડે તો, તમને અવારનવાર માથું દુ:ખવાની ફરિયાદ હોય, પગમાં સણકા વાગતા હોય, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો પૌઆ, ઉપમા,

ઢોસા, ઈંડાનો ટોસ્ટ, ઘરના ખાખરા, મઠરી કે બેસનના લાડુ. આ નાસ્તો ખાવાની સલાહ આપું છું. આ પણ શક્ય ન હોય તો મુંબઈમાં મળે છે તેવી વૅજીટેબલ ગ્રિલ્ડ સેન્ડવિચ અથવા ચીઝ સેન્ડવિચ ખાવી.

F ચાટ / સમોસા / લારી ઉપર મળતી વાનગી - સાંજે 4 થી 6 નો સમય આવી વસ્તુઓ ઝાપટવાનો યોગ્ય સમય છે - પણ અઠવાડિયે એક વારથી વધારે નહીં! એટલું પણ ધ્યાન રાખી લો કે રાત્રે ભોજન સમયે આવો ખોરાક ખાવો જરા પણ સારું નથી!

ઉપરના વિકલ્પો પૈકી તમે જે પણ પસંદ કરો. આ રીત અપનાવાથી ચાર પાંચ દિવસમાં રાત્રી ભોજનની માત્ર આપોઆપ ઓછી થઇ જશે. આ એક સામાન્ય બાબત છે અને અપેક્ષિત પણ છે.

આ અતિ મહત્વના ખોરાકને સમગ્ર દિવસની સાયકલમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવવા માટે એક જ ઉપાય છે - તેની યોજના અગાઉથી બનાવો. સમગ્ર અઠવાડિયાના દિવસ દરમિયાન લેવાના બધા જ ખોરાક અંગેની યોજના આજે બનાવો.

આમ કરવા માટે કારણ શું છે તે જણાવશો?

þ શરીરમાં કોર્ટિસોલ (Cortisol) નામનો અંતઃસ્ત્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તે કુદરતના રાત-દિવસના ચક્ર પ્રમાણે કામ કરે છે. સવારે તેનો સ્ત્રાવ થાય છે, તેથી તમને તાજગીનો અનુભવ થાય છે, પેટ સાફ થાય છે અને મળત્યાગ થાય છે. આ અંતઃસ્ત્રાવ સાંજ સુધીમાં બંધ થઇ જાય છે. તેથી તમને રાત્રે સરખી ઊંઘ આવે છે. હવે તમને ખ્યાલ આવ્યો હશે કે સવારની તાજગી તેમજ રાત્રિની ઊંઘ સ્વાસ્થ્ય માટેના અગત્યના પરિમાણ કેમ ગણાય છે અને શા માટે તેનો આ પ્રોજેક્ટમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તે શરીરની મૂળભૂત પ્રક્રિયા - ચયાપચયની ક્રિયા, તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ, અંતઃસ્ત્રાવનું સંતુલન અને તમારા તણાવની પરિસ્થિતિમાં પ્રતિભાવ વગેરે વિષે ઘણું કહી જાય છે.

þ જો આપણે સાંજે કશું ખાઈએ જ નહીં અને ચા કોફીથી આપણી ભૂખ દબાવી દઈએ તો આપણું શરીર સાંજે, વધારે માત્રામાં કોર્ટિસોલ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેને કારણે રાત્રીના ભોજન વખતે વધારે પડતું ખવાઇ જાય છે, ઊંઘ ઓછી થાય છે, પાચન ધીમું પડી જાય છે, PCOD/ થાઇરોઇડની સમસ્યા ઉભી થાય છે, ઈન્સ્યુલીનની અસરકારકતા ઓછી થવા માંડે છે.

સાંજે 4 થી 6 દરમિયાન ભોજનના અન્ય વિકલ્પો

	ક્યારે [illegible] ઉપયોગી છે	
[illegible] [illegible] [illegible] ચીક્કી ઘરમાં બનાવેલી ચકરી / મૂરકુ	[illegible] કસરત કરતા લોકો માટે લાભકારી છે. [illegible] (સિંધાલૂણ) [illegible] થતો હોય કે PCOD હોય	
[illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] મુસાફરી 90 મિનિટથી વધારે હોય [illegible] જેવી [illegible]રી ચટણી) અને ઘી	
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અનિયમિત હોય તો [illegible] ઈંડાનો ટોસ્ટ પ્રોટીન શેક	[illegible] કાબુમાં રાખે છે, મધરાતે કાંઇક ખાવાની તલપ અટકાવે છે [illegible] દૂર કરે છે. [illegible] મોડે સુધી કામ કરવાનું હોય	

અવારનવાર પુછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 જો હું રાત્રિ ભોજન સાંજે 6:30 થી 7:00ના ગાળામાં જ લેતો હોઉં તો?

તમે બપોરનું ખાણું પણ વહેલું જ ખાતા હશો. તો તમે 4 થી 6 ને બદલે બપોરે 3 થી સાંજના 5 દરમિયાનના સમયગાળામાં આ નાસ્તો કરી શકો. ઉપરના ટેબલમાં જણાવેલ વિકલ્પ પૈકી હળવો ખોરાક ખાઈ શકાય!

2 હું સાંજે કસરત / વ્યાયામ કરતો હોઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

સાંજે વ્યાયામ કર્યા પછી ચાર વાત યાદ રાખો - શરીરની પાણીની જરૂરિયાત સંતોષો, લીવર અને માંસપેશીમાં ગ્લાઇકોજનનું સ્તર પુનઃસ્થાપિત કરો, પ્રોટીનથી શરીરને પહોંચેલો ઘસારો સરખો કરો અને એન્ટી ઓક્સીડેન્ટથી ફરી તાજગી લાવો. વધારે માહિતી માટે મારું અન્ય પુસ્તક (Don't Lose Out, Work out) વાંચો. એક કેળું અને પ્રોટીન શેક, તમારું કસરત પછીનું પૌષ્ટિક ખાણું બની શકે છે. જો તમે સાંજે 7 વાગ્યા પછી કસરત કરતા હો તો સાંજે 5:30 સુધીમાં તમારે ઉપરના ટેબલમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કોઈ એક ખોરાક નાસ્તા તરીકે ખાવો જોઈ અને કસરત કર્યા પછી તરત જ ભોજન કરવું જોઈએ!

3 મારે રાત પાળી કરવી પડે છે, મારે મોડે સુધી કામ રહે છે.

તો તમે સાંજે 4 થી 6 ના સમયગાળાને થોડો બદલી શકો છો. તમારા કામ પ્રમાણે આ નાસ્તો થોડો વહેલો કે મોડો કરી શકાય.

4 આ સમય દરમિયાન શું ન ખાવું જોઈએ?

સાંજે 4 થી 6 દરમિયાનનો નાસ્તો પૌષ્ટિક આરોગ્યવર્ધક હોવો જોઈએ. એટલે કે તેલ-ગળપણ વગરનો ખોરાક ખાવાનું ટાળો. વિવિધ ફળ, તેના રસ અને ઓછી ચરબીવાળા ખોરાકથી આ સમય દરમિયાન દૂર રહો. તમે પારંપરિક રીતે જે ખોરાક ખાતા હો તે ખાઓ. જો તમે મૂળભૂત સિદ્ધાંત સમજશો નહીં તો કોઈ જ ફાયદો થશે નહીં. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઉપરના કૉષ્ટકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સરળ અને ઘરમાં બનાવેલી વાનગી ખાઓ.

Week 5

Guideline



ચાલતા રહો. ઓછું બેસો, વધારે ચાલો !
શક્ય હોય તો લિફ્ટને બદલે દાદરા ચઢો. તમારા ઘરમાં નોકર જે કામ કરે છે તે કામ અઠવાડિયે એક વખત તમે કરો.
રાત્રે ભોજન લીધા પછી ઓછામાં ઓછા 100 પગલાં ચાલો.

માર્ગદર્શન:-

બેસો ઓછું અને ચાલો વધારે

* ત્રીસ મિનિટ સુધી બેઠા પછી ત્રણે મિનિટ ઊભા રહો
* ઘર અને ઓફિસમાં રોજ દાદરાનો ઉપયોગ કરો
* ઘરનું રોજીંદુ કામ કરવા જે નોકર / નોકરાણી કે મશીન કામ કરે છે તે કામ સપ્તાહમાં એક વાર તમે કરો
* રોજ રાત્રે જમ્યા પછી 100 પગલાં જેટલું ચાલો / ટહેલો

નોંધ:

આ નોંધ દ્વારા હું તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય અંગેના એવાં પાસાં ઉપર પ્રકાશ પાડવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે તે બહુ સ્વાભાવિક હોય પણ કોઈક કારણસર તેના તરફ ધ્યાન અપાતું ન હોય. આ અઠવાડિયે એવી વાત તરફ તમારું ધ્યાન દોરું છું કે જે કસરતથી પણ વધારે પાયાની મહત્ત્વની બાબત ફક્ત કસરત કરવાથી ખાસ ફાયદો થતો નથી. કસરતની સાથે રોજના શારીરિક કાર્ય કરી પ્રવૃત્ત જીવનશૈલી અપનાવવાથી ફાયદાકારક રહે છે.

આપણી સમસ્યા એ છે કે આપણે મોટાભાગનું કામ બેસીને જ કરીએ છીએ. અગાઉના જમાના કરતાં આજની જીવનશૈલી બેઠાડું બની ગઈ છે. આપણે ટ્રેનમાં, બસમાં, ગાડીમાં, ઓફિસમાં બેઠાં જ હોઈએ છીએ. ટીવી જોતાં, ફોન ઉપર વાતચીત કરતાં, વિડીયોગેમ રમતાં ... એવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ છે કે જેમાં આપણે શરીરને ખાસ તકલીફ આપતા નથી. શહેરી અને અર્ધ-શહેરી વિસ્તારમાં રહેતા લોકોની વર્તમાન પેઢી થોડી શારીરિક પ્રવૃત્તિની બાબતમાં આળસુ અને એદી થઇ ગઈ છે. આ વલણ બદલવાની જરૂર છે.

હવે, ધુમ્રપાનની માફક બેઠાડું જીવન પણ જીવનશૈલી માટેના રોગનું એક જોખમ ગણવામાં આવે છે. તેનો અર્થ એમ થયો કે તમે યોગ્ય ખોરાક ખાતા હો, કસરત કરતા હો, બરાબર ઊંઘ માણતા હો, કોઈપણ જાતનો તણાવ ન હોય પણ સતત બેઠા જ રહો તો પણ ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, કેન્સર જેવા જીવનશૈલીને કારણે થતા બિન ચેપી રોગ થવાની અને તેનાથી મૃત્યુ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

1949 ના અરસામાં લંડનમાં બસ ડ્રાઈવર અને કંડક્ટર ઉપર થયેલા અભ્યાસના અંતે એવું તરણ નીકળ્યું કે કંડક્ટર કરતાં ડ્રાઈવરને હૃદયના રોગ અને લકવો થવાની શક્યતા વધારે હોય છે. સામાન્ય રીતે કંડક્ટર એક દિવસમાં 500 થી 700 પગલાં વધારે ચાલે છે. તેથી તેઓ લાંબુ જીવી શકે છે અને તંદુરસ્ત રહી શકે છે. આખી વાતનો સારાંશ એ જ છે કે માનવજાતે બેસી રહેવાને બદલે સતત શારીરિક પ્રવૃતિ કરવી જોઈએ.

નીચે જણાવેલા નુસ્ખાઓ અપનાવવાથી તમારા શરીરનું હલનચલન થોડું વધી જશે.

F ત્રીસ મિનિટ બેસો પછી ત્રણે મિનિટ ઊભા રહો.

F જયારે તમે ઉભા રહો ત્યારે એવી રીતે ઉભા રહો કે તમારા શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર વહેંચાઈ જાય.

F ઘર અને ઓફિસમાં રોજ સીડી ચડીને જાઓ. રોજ ઓછામાં ઓછા ચાર માળ ચડવાનો આગ્રહ રાખો.

- F તમે જો મોટરકાર વાપરતા હો તો તમારી કાર ગંતવ્ય સ્થાનથી ઓછામાં ઓછા 500 પગલાં દૂર પાર્ક કરો. એક જાણકારી મુજબ પેરિસ જેવા શહેરમાં 2030 પછી મોટરકાર ઉપર પ્રતિબંધ લગાડવામાં આવશે.
- F અઠવાડિયે એક વખત તમારા રહેણાંકના વિસ્તારમાં ચાલો, તમારા બાળકને શાળાએ મુકવા માટે ચાલીને જાઓ, નજીકના બગીચામાં કે મિત્રને ત્યાં ચાલીને જાઓ. ચાલવાથી માત્ર શરીરને ફાયદો થશે તેવું નથી, તેનાથી આસપાસના લોકો સાથે પણ ઘરોબો કેળવાશે, વાતાવરણને પણ ફાયદો થશે.
- F અઠવાડિયે એક વખત તમારા ઘરનું કામ જાતે કરવાની ટેવ પાડો - જેમ કે વોશિંગ મશીનને બદલે હાથે કપડાં ધોવાં, ભોજન પછી આખા પરિવારના વાસણો સાફ કરવાં, આખા ઘરમાં કચરા-પોતાં કરવાં વગેરે
- F સ્ત્રીઓ માટે સામાન્ય હશે પણ પુરુષોએ પણ ક્યારેક આખા પરિવાર માટે રસોઈ કરવી જોઈએ અને રસોડું સાફ કરવું જોઈએ. તમે દાળ-ભાત કે ખીચડી જેવું સાદું ભોજન બનાવો પણ તેનાથી પરિવારમાં પ્રેમ, માવજત અને સ્નેહનું વાતાવરણ પેદા થાય છે. આવું વાતાવરણ સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ અગત્યનું છે.
- F રાત્રે જમ્યા પછી 100 પગલાં (શતપાવલી) ચાલો. દસેક મિનિટ ટહેલવાની આદત રાખો. જમ્યા પછી તમે રસોડું અને ટેબલ સાફ કરવા જેટલો શ્રમ પણ પૂરતો છે.

કદાચ, તમને હલનચલન અને પ્રવૃત્તિના મહત્વનો ખ્યાલ નહી આવે, પરંતુ તેનાથી યુવાની અને પ્રૌઢાવસ્થા પછી મગજ તંદુરસ્ત રહે છે. વાંસાનો દુખાવો, ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ અને માનસિક હતાશા જેવા રોગ અટકે છે. અત્યારથી જ હરફર શરૂ કરો દો, થોડું થાકો ત્યારે બેસી જજો!

યાદ રાખો કે પ્રવૃત્તિ અને હલનચલન કસરતથી ભિન્ન છે. તે એક બીજાના પૂરક છે, અવેજીમાં નથી. આ અંગે આપણે આગળના સપ્તાહના પ્રકરણમાં માર્ગદર્શન સાથે ચર્ચા કરીશું.

અવારનવાર પુછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો

1 મારું મોટાભાગનું કામ બેસીને જ કરવાનું હોય છે, તો શું કરવું?

બેસીને કરવામાં આવતા કામમાંથી જેટલો વિરામ મળે તેટલો વિરામ કરો, જેટલું કામ ઉભા રહીને થાય તેટલું કામ ઉભા ઉભા કરો, તમારે કોઈની સાથે વાત કરવાની હોય તો ઓફિસના ફોન કે કોમ્પ્યુટર દ્વારા વાત કરવાને બદલે તે વ્યક્તિને મળવા ચાલીને જાઓ. ફૂટ-રેસ્ટ (પગને આરામ મળે તેવું સાધન) ખરીદો અને વાપરો. ઘૂંટણ પાછળના ભાગને વાળીને રાખવાને બદલે ખોલો, તેનાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સારું થશે.

2 મારે લાંબી મિટિંગમાં ભાગ લેવો પડે છે. તો હું કેવીરીતે દર અડધા કલાકે ચાલી શકું?

શક્ય હોય તો એક નાના રૂમમાં ટેબલની આજુબાજુ ગોઠવાઈને ફટાફટ ચર્ચા કરીને વિખરાઈ જાઓ. મોટા કોન્ફરન્સ રૂમના ઉપયોગથી લાંબો સમય બેસી રહેવાની અને વિના કારણ ખાવાની આદત પડી જાય છે. તેનાથી વધારે થાક લાગે છે.

3 તમે કહ્યું તેમ છતાં પણ, મારે તો બેસી જ રહેવું પડે છે

હા, તો ચોક્કસ બેસો! મારું કામ પણ મારે બેસીને જ કરવું પડે છે. મેં મારો રસ્તો શોધી લીધો છે. મેં ખુરશીને બદલે એક બાંકડો વસાવી લીધો છે. હું, પગ નીચે લટકતા રાખવાને બદલે તેના ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસું છું. મુખ્ય મુદ્દો એ છે કે લાંબો સમય બેસી રહેવાથી જે નુકસાન થાય છે અને થોડા થોડા સમયે હલનચલન કરવાથી આવું નુકસાન કેવીરીતે અટકાવી શકાય છે તે જાણવાનો છે.

Week 6
Guideline



માર્ગદર્શન:-

દર અઠવાડિયે શારીરિક શક્તિ વધારતી એક નવી કસરતની તાલીમ લો અને તે કાયમ કરવાનું રાખો.

શક્તિ અને વજન માટેની ટ્રેનિંગ:-

આ અઠવાડિયાના માર્ગદર્શનમાં સીધી જ વાત કરવાની છે - કસરત કરો.

તમને ખ્યાલ છે કે તમારે કસરત કરવી જરૂરી છે પણ તમે યોગ્ય સમય આવે તેની રાહ જોઈ રહ્યા છો. તો જાણી લો કે યોગ્ય સમય આવી જ ગયો છે. શરૂ કરો, આજે જ શરૂ કરો.

દુનિયામાં એવી કોઈ વ્યક્તિ નથી કે જેને વજન ઉતારવામાં રસ ન હોય. પણ વજન ગુમાવવા માટે તમારે થોડું વજન વધારવું પડે છે. એટલે શું? તમારા શરીરના હાડકાં અને સ્નાયુઓને સશક્ત બનાવવા વજન વધારવું અને ચરબીનું વજન ઘટાડવું!

મોટાભાગના લોકો દર દસ વર્ષે 2 થી 4 કિલો વજન ગુમાવે છે. સ્ત્રીઓમાં, ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી જાંઘના સ્નાયુઓ ઓછા થઇ જાય છે પણ સ્નાયુઓની અંદરની ચરબી બહુ ઝડપથી વધી જાય છે. આ પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે. પણ તેને કારણે થતી સ્નાયુ અને હાડકાંની ઘનતાની ક્ષીણતાને યોગ્ય કસરત કરીને સ્નાયુ અને હાડકાંને ફરી તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે. માત્ર કસરત નહીં પણ યોગ્ય કસરત કરવી પડે! આ યોગ્ય કસરત એટલે શું? એટલે એવી કસરત કે જે શરીરને મજબૂતી(વજન) બક્ષે અને વ્યાયામના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને અનુસરે.

F જો તમે અગાઉ શરીર માટે મજબૂતીની તાલીમ લીધી જ ન હોય તો

અત્યારથી જ શરૂઆત કરો! કોઈ નિષ્ણાત શિક્ષક (કોચ)ની સાથે મુલાકાત ગોઠવો અને અઠવાડિયે એક વખતના નિત્યક્રમથી શરૂઆત કરો. મારા પુસ્તક 'Don't Lose Out, Work Out'માં નવા નિશાળિયાઓ માટે આવી તાલીમ કેવીરીતે શરુ કરવી તેની વિસ્તૃત માહિતી આપી છે તે મુજબ શરૂ કરો. જો તમે ડાયાબિટીસના દર્દી હો, હાડકાં ક્ષીણ થઇ ગયાં હોય, હૃદયની તકલીફ હોય, મેદસ્વી હો અથવા ઈન્સ્યુલીનની અસર થતી ન હોય તો તમારે આ તાલીમ ખાસ લેવી જોઈએ. વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષો માટે પણ આ તાલીમ તેટલું જ મહત્વ ધરાવે છે.

F જો તમે યોગ્ય કસરત કરતા હો પણ અનિયમિત હો

.... તો નિયમિત થઇ જાઓ. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા બે દિવસ શારીરિક ફિટનેસ મેળવવાની તાલીમ

જરૂર લો. PCODની સમસ્યા હોય, માંદગી કે રોગચાળામાંથી તાજેતરમાં જ છુટકારો મેળવ્યો હોય, મેનોપોઝની શરૂઆત થઇ ગઈ હોય કે થાઇરોઇડને લગતી બીમારી હોય તેવા લોકોને આ ખાસ લાગુ પડે છે. મારા પુસ્તક 'Don't Lose Out, Work Out'માં મજબૂતીની તાલીમ વિષે વધારે વાંચવા મળી શકશે. મધ્યમ ક્રમની તાલીમ પસંદ કરો.

F જો તમે અઠવાડિયામાં ત્રણ-ચાર વખત ફિટનેસ પ્રાપ્ત કરવાની કસરત કરતા હો તો.....

.... શાબાશ! એક જ પ્રકારની કસરતનું 5 થી 8 વખત પુનરાવર્તન કરો. પણ તમારા સ્નાયુઓને વધારે વજન ખમવું પડતું હોય તો તેના ઉપર વધારે ધ્યાન આપો. (વધારે માહિતી માટે મારું પુસ્તક 'Don't Lose Out, Work Out' જુઓ). તમારા સ્નાયુઓ કેટલું વજન સહન કરી શકે છે, તે મુજબ કરવાથી આ કસરતનો સૌથી મોટો ફાયદો મળે છે.

શા માટે લેવી જરૂરી છે?

જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય તેમ ચરબી આપણા સ્નાયુમાં ફેલાવા માંડે છે અને એનાબોલિક પ્રક્રિયા કેટલી અસરકારક છે તેના પર ચરબીની પેશી બનવાની ઝડપનો આધાર રહેલો છે. મોટી ઉંમરે આ પ્રક્રિયા ધીમી પડી જાય છે. પરંતુ મજબૂતી કેળવવાની તાલીમથી એનાબોલિક પ્રક્રિયા મંદ પડતી નથી. તેમાં વધારાની ચરબીનો વપરાશ થઇ જાય છે, સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે, હાડકાંને ઘસારો ઓછો પહોંચે છે અને સાંધા કાર્યશીલ રહે છે. શરીરને મજબૂતી બક્ષતી તાલીમ અંતઃસ્ત્રાવના ઉત્પાદન માટે બહુ મહત્વની છે પણ લોકો તેની અગત્યતા સમજતા નથી. તેનાથી ઈન્સ્યુલીનની ઇચ્છિત અસર થાય છે; વિકાસ માટેના અંતઃસ્ત્રાવના ઉત્પાદનમાં કોઈ અવરોધ આવતો નથી.

આ તાલીમના વધારે ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે.

þ ડાયાબિટીસને અટકાવે છે. જો તમે મધુપ્રમેહના દર્દી હો તો તેને કાબુમાં રાખવા માટેની દવાનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. ફિટનેસ માટેની તાલીમને કારણે દવા બંધ કરવા જેવી તંદુરસ્તી મળી ગઈ હોય તેવા અનેક કિસ્સા પણ છે.

þ માસિક સ્ત્રાવને નિયંત્રિત કરે છે, તે સમયે થતો દુઃખાવો ઓછો કરે છે. ગર્ભધારણ કરવાની શક્યતા વધી જાય છે.

þ સંધિવાનો દુખાવો અને યુરિક એસિડ ઘટાડે છે.

þ લોહીનું દબાણ ઘટાડે છે. શરીર સ્થિર હોય ત્યારે હૃદયના ધબકારા ઓછા કરે છે (હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારે છે).

þ મગજની કાર્યશીલતામાં વધારો કરે છે.

þ ચાલવાની ઝડપ વધારે છે.

þ હતાશાજનક વિચારો ઓછા થાય છે અને ઊંઘની ગુણવત્તા સુધરે છે.

શરીરને મજબૂત બનાવતી તાલીમના ફાયદાનું લિસ્ટ બહુ લાંબુ છે. આપણે બધા ત્રીસ વર્ષની ઉમર પછી વજન વધવાની ફરિયાદ કરીએ છીએ. પણ હકીકતમાં આપણા સ્નાયુઓ ક્ષીણ થતા જાય છે તો પછી વજન કેવીરીતે વધે છે? આ કામ ચરબી કરે છે. ચરબી એવી પેશી બનાવે છે કે જે તમને હલનચલનમાં મદદ કરતી નથી, તમને કોઈ શક્તિ આપતી નથી કે તમારા શરીરને આકર્ષક બનાવતી નથી. વજન ઉતારવા માટેની ખોટી પ્રક્રિયા બંધ કરો અને તમારા શરીરને ફિટનેસ આપે તેવા કસરતના સાધનોને અપનાવો તેનો અર્થ છે કે વજન કાંટા ઉપરથી ઊતરીને કસરતના સાધનો પાસે પહોંચી જાઓ.

અવારનવાર પુછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 હું ઝુમ્બા ડાન્સ, સ્વિમિંગ, હૃદય (cardio) માટેની કસરત કરું જ છું. તો મારે મજબૂતી માટે તાલીમ લેવી જોઈએ?

હા, તેનું કારણ છે - આફ્ટરબર્ન અથવા EPOC (Excessive Post-exercise Oxygen Consumption).

આફ્ટરબર્ન એવી પ્રક્રિયા છે કે વજન ઊંચકવા જેવી મજબૂતીની તાલીમ પછી શરીર 36 થી 48 કલાક માટે ચરબીનું ઝડપથી દહન કરે છે. એરોબિક કસરતથી તે સમયગાળા દરમિયાન જ ચરબી થોડી વપરાય છે. સ્થૂળ અને મેદસ્વી કાયા ધરાવતા લોકો માટે, અંતઃસ્ત્રાવનું અસંતુલન હોય તેવા લોકો માટે શરીરની વધારાની ચરબી દૂર કરવા ફિટનેસ માટેની તાલીમ આવશ્યક છે.

2 જિમ જવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ છે? હું આવી તાલીમ ઘરમાં કરી શકું?

હા, ઘરમાં પણ તમે શરીરને કસાયેલું અને મજબૂત બનાવવાની તાલીમ લઇ શકો. પણ તે જિમ જેટલી અસરકારક નથી હોતી. અલબત્ત, કોઈ પ્રકારનો શારીરિક શ્રમ નહીં કરવા કરતાં ઘરમાં શરીર મજબૂતીની તાલીમ લેવાનો વિકલ્પ સારો છે. વજન ઉપાડવું, દંડ-બેઠક વગેરે ઘરમેળે સહેલાઈથી થઇ શકે છે. નીચેની વેબસાઇટ ઉપર તમને ઘરમાં રહીને કરવા જેવી મજબૂતીની કસરત અંગે વધારે માહિતી મળી શકશે. www.exrx.net/Questions/BasicProgram.html

જિમમાં નહી જવાના બે કારણ હોઈ શકે છે.

a તમારા ઘર પાસે તેની સગવડ છે પણ ડર / શરમ-સંકોચ / સમયનો અભાવ / મોટેથી વાગતું સંગીત / અન્ય કોઈ પરિબળને કારણે તમે જતા નથી. યાદ રાખો કે જિમમાં જવાના ફાયદા આ બધા જ પરિબળો કરતાં ઘણા વધારે મહત્વનાં છે. શરીરને મજબૂતી બક્ષવાનો તે એક સરળ ઉપાય છે. તમે ફિટનેસ માટેના સાધનો અને વજનિયાંનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ક્રમશઃ કસરત માટેનું વજન વધારીને તમે શરીરને ખડતલ બનાવી શકો છો.

b તમારા ઘર કે કામધંધાના સ્થળ પાસે ક્યાંય જિમ નથી. તો તમે શરીર કસવાની પાયાની કસરત શીખીને કોઈપણ સાધન વગર આવી તાલીમ માટે સમય ફાળવી શકો છો.

3 મેં તાજેતરમાં જ આવી તાલીમની શરૂઆત કરી છે. મારા લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ સુધર્યું છે, થાઇરોઇડમાં પણ ફાયદો થયો છે, મારા કપડાં ઢીલાં પાડવા લાગ્યાં છે પણ મારું વજન એક ગ્રામ ઓછું નથી થયું પણ ઉલટું એક-બે કિલો વધી ગયું છે.

પહેલાં તો તે માટે દુઃખી થવાની જરૂર નથી. ઉદાસ ચહેરાને સ્મિત આપતો ચહેરો બનાવી દો. મજબૂતી આપતી વજનની ટ્રેનિંગથી શરીરનું ચરબી-મુક્ત વજન વધે છે. એટલે કે તમારાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. આ મજબૂતી વજન કાંટા ઉપર સ્પષ્ટ દેખાય છે. પણ એક વાત ભૂલો નહીં કે હવે તમે ચરબીને બદલે સ્નાયુના ગ્લાયકોજનનો સંગ્રહ કરો છો. તેનાથી પણ શરીરનું વજન વધશે.

શરીર વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો 1 ગ્રામ ચરબી વધાર્યા કે ઘટાડ્યા વગર પણ તમે શરીરનું વજન પાંચેક કિલો જેટલું વધારી શકો છો. શરીરનું વજન ચુસ્તી તંદુરસ્તીનું પ્રમાણ નથી. તેને બદલે કસરત કરવા પર ધ્યાન આપો. શરીરની ચરબી ઓછી કરવાની ક્ષમતા કેટલી છે તે જાણવું હોય તો કસરત કરવાની તમારી સહનશક્તિનું નિરીક્ષણ કરો. તંદુરસ્તી, ચુસ્તી-સ્ફૂર્તિ અને નિરોગી રહેવા માટે આ પરિબળ અગત્યનું છે. જો તમે વધારે વજનને જાળવી શકો અને આવી કસરત અંગે ઉત્સાહિત હો તો નિયમિત રીતે જિમમાં જઈને થોડી ચરબી ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે સાચા માર્ગે ચાલી રહ્યા છો.

કસરત અંગે પ્લાનિંગ બનાવવાના નિયમો:-

þ અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ માટે કસરત કરવાની યોજના કરો.

þ વજન અંગેની કસરત રોજ કરવાને બદલે એકાંતરે દિવસે કરો.

þ જો તમે અન્ય કસરત પણ કરતા જ હો તો, વજનની કસરત કર્યા પછીના દિવસે આવી કસરત કરો.

þ કસરતના મહત્તમ ફાયદા મેળવવા એકાદ દિવસ શરીરને આરામ પણ આપો.

þ યોગાસન બધા જ પ્રકારની કસરત અને આરામનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. તે દરરોજ કરી શકાય છે.

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m **એનાબોલિક** – Anabolic - માંસપેશી બનાવવાનું નિયંત્રણ કરે છે. આ પ્રક્રિયાથી શરીરમાં ખોરાક દ્વારા આવી પહોંચેલા પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વગેરેના અણુઓ અમુક પ્રકારના અંતઃસ્ત્રાવની મદદથી માંસપેશી, કોષ, સ્નાયુ બને છે. શરીરને જે ઘસારો પહોંચે તે સરભર થાય છે. એનાબોલિક પ્રક્રિયા મંદ પડવાથી નવી માંસપેશી બનતી નથી, સ્નાયુઓ ક્ષીણ થાય છે અને તેને કારણે હાડકાં વધારે ઘસાઈ જાય છે, નબળાં પડે છે,

m **આફ્ટરબર્ન** – Afterburn - વજન ખમવાની (ખેંચવું, ઉપાડવું, વગેરે) કસરત એવી કસરત છે કે જે પુરી થયા પછી પણ શરીરમાંથી ચરબીનું દહન થતું રહે છે. શરીરની માંસપેશી આ વજન ખમવા માટે શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. તેને ભરપાઈ કરવા માટે શરીર, માંસપેશીની આસપાસમાં (અથવા અન્ય ભાગમાં) રહેલી વધારાની ચરબીનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી કસરત પુરી થયા પછી પણ ચરબી ઓછી થતી રહે છે. તેને આફ્ટરબર્ન કહે છે.

m **ગ્લાયકોજન** – Glycogen - ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ હોય છે. તેનું ગરમી અને શક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે. અમુક કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લીવર અને સ્નાયુમાં ગ્લાયકોજન રૂપે સંગ્રહાઈ રહે છે અને બાકીના ચરબી બનીને શરીરના વિવિધ અંગોમાં સંગ્રહ પામે છે. જરૂર પડ્યે ગ્લાઇકોજનનું ગ્લુકોઝ (સાકર)માં રૂપાંતર થાય છે અને લોહી દ્વારા કોષ સુધી પહોંચી જાય છે.

બધી વિશે કસરત

તે માત્ર મહત્વપૂર્ણ જ નથી પરંતુ નિર્ણાયક પણ છે જે આપણે કસરત કરીએ છીએ

કસરત કરવાના કારણો ?

અઢળક ફાયદા

મગજ	હાડકાં	હૃદય	અંત:સ્ત્રાવ
અટકાવે છે ભૂલકણાપણું, અલ્ઝાઇમર, ડેમેન્શિયા વગેરેને અટકાવે છે.	કેલ્શિયમનો સંગ્રહ કરે છે. Ca	હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે	ઈન્સ્યુલીનની અસરકારકતા વધારે છે, પાચન ક્રિયા સુધારે છે
હતાશાની સ્થિતિ સામે લડવામાં મદદ કરે છે	હાડકાંને મજબૂતી બક્ષે છે.	સામાન્ય સ્થિતિમાં હૃદયના ધબકારા ઓછા કરે છે	શરીર વિકાસના અંત:સ્ત્રાવનું નિયંત્રણ કરે છે
મગજની શીખવાની શક્તિમાં સુધારો કરે છે.		લોહીનું દબાણ કાબુમાં રાખે છે.	ઊંઘ માટે જરૂરી એવા અંત:સ્ત્રાવ - કોર્ટિસોલનું નિયંત્રણ કરે છે.

કેવી રીતે ?

યોગ્ય રીતે કસરત કરીને

કસરતના આયોજન માટેના નિયમો

- અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટ માટે કસરત કરવાની યોજના કરો.
- વજન અંગેની કસરત રોજ કરવાને બદલે એકાંતરે દિવસે કરો.
- જો તમે અન્ય કસરત પણ કરતા જ હો તો, વજનની કસરત કર્યા પછીના દિવસે આવી કસરત કરો.
- કસરતના મહત્તમ ફાયદા મેળવવા એકાદ દિવસ શરીરને આરામ પણ આપો.
- યોગાસન બધા જ પ્રકારની કસરત અને આરામનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. તે દરરોજ કરી શકાય છે.

અઠવાડિયાની કસરતનું કૅલેન્ડર (તમારી રીતે બદલી શકો છો.)

દિવસ -1	દિવસ -2	દિવસ -3	દિવસ -4	દિવસ -5	દિવસ -6	દિવસ -7
વજનની તાલીમ	દોડવું, તરવું, સાઈકલ ચલાવવી	સક્રિય રહીને આરામ કરવો - યોગાસન	વજનની તાલીમ	યોગાસન	ઝડપથી દોડવું, દોરડાં કૂદવાં	સક્રિય રહીને આરામ કરવો - યોગાસન

શું ખાવું ? યોગ્ય આહાર લેવાથી કસરતના ફાયદા વધી જાય છે

કસરત પહેલા શું ખાવું જોઈએ ?

15-20 મિનિટ પહેલા એક ફળ અથવા 60 થી 90 મિનિટ પહેલાં મુખ્ય ભોજન

કસરત કર્યા પછી ધ્યાન રાખવાના મુદ્દા

- પૂરતું પાણી પીઓ
- એક ફળ ખાઈને ગ્લાયકોજનનું પ્રમાણ પૂર્વવત કરી દો
- પ્રોટીન શેક પીને સ્નાયુનો ઘસારો ભરપાઈ કરી દો
- એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટવાળો ખોરાક ખાઈને (જેમાંથી ઝીંક, વિટામિન C, E વગેરે મળે) તાજગીનું સ્તર પાછું મેળવો

નીચેના 5 ખોરાક કસરત દરમિયાન તમારી કાર્યશીલતા વધારશે

ચોખા

સ્થાનિક ચોખા ખાવા

સરળતાથી પચી જાય છે

એમિનો એસિડથી ભરપૂર, આંતરડાને મજબૂત રાખે છે

કથ્થાઈ રંગના ચોખાથી દૂર રહો

કંદ

શક્કરિયાં

સાબુદાણા

અળવી

સૂરણ

ખનીજ તત્વો અને ફાઈબરથી ભરપૂર

ત્વચાને ચમકતી રાખે છે. અંતઃસ્ત્રાવના સંતુલન માટે જરૂરી.

અળશી

ફોલિક એસિડ અને લોહથી ભરપૂર

ભારતમાં તેનો વ્યાપક ઉપયોગ થાય છે

છાશનું પ્રોટીન

યોગ્ય પ્રમાણમાં એમિનો એસિડ ધરાવે છે

પાચન માટે ગુણકારી છે.

તાજગી લાવે છે, પ્રૌઢાવસ્થા પછી નિયમિત કસરત કરતા લોકો માટે ઉપયોગી.

નાળિયેર

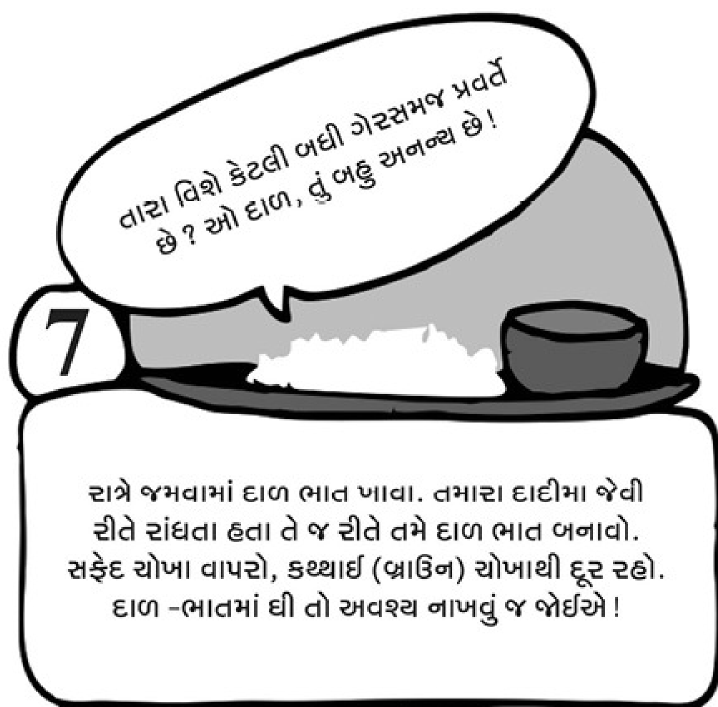
પૌષ્ટિક આહાર છે

બ્લડ પ્રેશરનું નિયમન કરે છે

રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે

ચરબી દૂર કરે છે.

Week 7
Guideline



માર્ગદર્શન:-

રાત્રે ભોજનમાં દાળ-ભાત ખાઓ.

રાત્રે ભોજનમાં દાળ-ભાત ખાવાનું શું કારણ છે?

- પચવામાં સરળ છે.
- રાત્રે ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારે છે.
- તે પ્રિબાયોટિક છે (પ્રોબાયોટિક માટે ખાણું), આંતરડાને મજબૂત રાખે છે, કબજિયાત દૂર કરે છે.
- ચોખામાં રહેલા BCAA (બ્રાન્ચ ચેઇન એમિનો એસિડ) સ્નાયુનું રક્ષણ કરે છે. તમે જે કસરત કરો છો તેનું પરિણામ ઝડપથી મળશે!
- તમારી પ્રકૃતિ ગમે તે હોય - વાત, પિત્ત, કફ - બધા માટે તે અનુકૂળ છે.
- ભાતમાં અનેક પોષક તત્વો રહેલા છે પણ તે પૈકી નીચેના તત્વો વિશે ઓછી જાણકારી છે.

- **મેથિઓનિન** - આ એમિનો એસિડમાં સલ્ફર હોય છે. તે સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ (પારજાંબલી) કિરણોથી થતા ચામડીની સપાટી ઉપરના રાસાયણિક ફેરફારોને અટકાવે છે, લીવરને સાફ કરે છે. ત્વચા અને વાળનું રક્ષણ કરે છે. તેનાથી વૃદ્ધત્વની અસર દેખાતી નથી.
- **વિટામિન B1** - તે ચેતા અને હૃદય માટે ગુણકારી છે. બળતરા, સોજા અને પેટમાં ગેસની અસર ઓછી કરે છે. ભાત વિટામિન B3નો પણ સ્ત્રોત છે. જો તમે રાંધતા અગાઉ ભાતને થોડો સમય પલાળી રાખો તો તેનું મૂલ્ય વધી જાય છે.
- **રેઝિસ્ટન્ટ સ્ટાર્ચ** - તે એવા પ્રકારનું સંયોજન છે કે મોટા આંતરડામાં તે પહોંચે ત્યારે તેમાં આથો આવે છે. ખરાબ બેક્ટેરિયાને વિકસતા અટકાવે છે. તે કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે અને લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ, ટ્રાઇગ્લિસરાઈડ વગેરેના પ્રમાણમાં સુધારો કરે છે.

કોણે ભાત ખાવા જોઈએ?

જે રીતે ભારતના લોકો દાળ અને ઘી સાથે ભાત ખાય છે તેનાથી ભોજન હલકું બને છે અને લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ લગભગ સ્થિર રહે છે; ખાસ વધતું નથી. તેથી ડાયાબિટીસ કે હૃદય રોગના દર્દીઓ માટે, અબાલ-વૃદ્ધ, સગર્ભા મહિલાઓ માટે, સક્રિય કે બેઠાડુ જીવન જીવતા લોકો માટે, પાતળા કે મેદસ્વી લોકો માટે તે યોગ્ય ભોજન

છે. ગ્લાસગો ખાતે યોજાયેલી યુરોપિયન કોંગ્રેસ ઓફ ઓબેસિટીમાં એક તારણ રજૂ કરવામાં આવ્યું હતું કે પશ્ચિમના દેશોમાં ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળો ખોરાક લોકપ્રિય છે પણ તેમાં ભાત ઉમેરવામાં આવે તો આખા વિશ્વમાં સ્થૂળતા 1% ઘટી જાય - એટલે કે 70 લાખ લોકો સ્થૂળતા ગુમાવીને સામાન્ય બની જાય! ચોખામાં રહેલા પોષાક તત્વો, ફાઈબર અને સંયોજનોને કારણે પેટ ઝડપથી ભરાઈ ગયું હોય તેવું લાગે છે. આ પરિબળ આપણને વધુ પડતું ખાતા અટકાવે છે.

બારે મહિના ભાત ખાઈ શકાય પણ બાજરી, જુવાર, રાગી ઉપરાંત ખાસ પ્રસંગે અને ફળાહાર તરીકે ખાઈ શકાય તેવાં કટ્ટુ, રાજગરો અને સામો વગેરેને ભૂલતા નહીં. તમે ઉપરના પૈકી કોઈ એક ધાન્ય અથવા ઘઉંની રોટલીનો એક વખતના ભોજનમાં અને ભાતનો બીજા વખતના ભોજનમાં સમાવેશ કરી શકો છો. ત્રણેય વખતના ભોજનમાં ભાત ખાઈ શકાય પરંતુ ધાન્ય / અનાજ ખાવાં પણ એટલાં જ જરૂરી છે.

અવારનવાર પૂછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 ચોખા કેવી રીતે રાંધવા જોઈએ?

તમને જેવો સ્વાદ ગમે તે રીતે ચોખા રાંધો; એટલે કે તમારા દાદી અને નાની જે રીતે ભાત બનાવતા હતા તે જ રીતે તમે પણ બનાવો. 'ભાતમાંથી સ્ટાર્ચ દૂર કરો' એવી સલાહ કેટલાક લોકો આપે છે પણ સ્ટાર્ચ ચોખાનો જ ભાગ છે, એક જરૂરી પોષક તત્વ છે, તે અન્ય પોષક તત્વો માટે ઘર સમાન છે એટલે કે આપણા માટે ઘર જેટલું જરૂરી છે તેટલું ચોખાનો સ્ટાર્ચ છે અને ઘડપણને દૂર રાખે છે. ભાતમાંથી પાણી કાઢી નાખીએ તો આ બધાં પોષક તત્વો પણ દૂર થઇ જાય છે પણ પરંપરાગત રીતે તેમાંથી પોષક તત્વો દૂર કરીએ તો વધેલા ભાતનો કાંજી તરીકે ઉપયોગ થઇ શકે. નાના બાળક માટે અને વૃદ્ધો માટે તેનું પાચન બહુ સરળ છે. ઉપરાંત દાંતના અભાવને કારણે ચાવવાની જરૂર પડતી નથી. તેમાં રહેલું વિટામિન B ચયાપચયની ક્રિયામાં મદદ કરે છે. તેથી ચોખાનું પાણી દૂર કરવાનો વિચાર ઈરાદાપૂર્વકનો છે, તેની પાછળ તર્ક રહેલું છે પણ તેનાથી ચરબી વધી જાય તે વાત ખોટી છે. જે લોકો સવારે કસરત કરી શકતા નથી તેમને માટે રાત્રે ભાત ખાવાનો વિકલ્પ બહુ યોગ્ય છે. તેનાથી સાંજની કસરત કર્યા પછીની શક્તિ પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે જરૂરી ઊંઘ આવે છે.

2 કથ્થાઈ (બ્રાઉન) ચોખા (રાઈસ) કે સફેદ ચોખા?

હાથથી છણેલા એક વખત પોલિશ કરેલા સફેદ ચોખા ઉત્તમ છે. કથ્થાઈ ચોખામાં વધારે પડતું ફાઈબર (રેસા) હોય છે. તે ઝીંક જેવા ખનીજ તત્વના શોષણમાં આડખીલી બની શકે છે. ઝીંક ઈન્સ્યુલીનની કામગીરી માટે આવશ્યક છે.

3 સફેદ ચોખામાં પણ વિવિધ પ્રકાર છે. ક્યા ચોખા ખાવા જોઈએ?

ભારતમાં જ ભાતની અનેક વિવિધતા છે. દરેકની સુગંધ અને સોડમ અલગ છે. ભાતને વિશિષ્ટ પ્રકારની સોડમ આપતાં સંયોજનો પોષણ માટે બહુ અગત્યના છે. તે શરીરમાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટનું કામ કરે છે, વૃદ્ધત્વ આવતું અટકાવે છે. એટલે તમે જ્યાં રહેતા હો ત્યાં નજીકના વિસ્તારમાં થતા ચોખા ખાવા જોઈએ.

4 એક જ ભોજનમાં ભાત અને રોટલી બંને ખાઈ શકાય?

હા, જો તમને ભૂખ હોય તો જરૂર ખાઈ શકાય.

5 જો અમારા રાત્રિના ભોજનનો સમય મોડો હોય તો શું? તો પણ ભાત ખાઈ શકાય?

હા ચોક્કસ! ભાત પચવામાં બહુ સરળ ખોરાક છે. તમે ખીચડી કે દાળ-ભાત ખાઈ શકો છો.

6 ડાયાબિટીસના દર્દી ભાત ખાઇ શકે?

ભાત સામાન્ય રીતે દાળ, શાક, માંસ કે દહીં સાથે ખાવામાં આવે છે. તેમાં ઘી ઉમેરવાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવાની શક્યતા ઓછી થઇ જાય છે. તેથી ભાત ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે સલામત ખોરાક છે.

7 હું જયારે માત્ર દાળ-ભાત ખાઉં, તો ભોજન કર્યા પછી થોડા સમયે ફરી ભૂખ લાગે છે. તેનો કોઈ ઉપાય ખરો?

તમે દાળ-ભાતમાં ઘી ઉમેરો અને ખાતી વખતે બીજે ક્યાંય ધ્યાન નહીં રાખો. તેમ છતાં ભૂખ લાગે તો એક

ગ્લાસ દૂધ પીઓ.

8 કેટલા ભાત ખાવા જોઈએ?

જો તમે સાંજે 4 થી 6 દરમિયાન અગાઉના સપ્તાહના માર્ગદર્શન પ્રમાણે હળવો પૌષ્ટિક નાસ્તો કરતા હો, કસરત કરતા હો, ઉપકરણોનો ભોજન દરમિયાન ઉપયોગ ન કરતા હો તો તમારા ખોરાકની માત્રા શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે આપોઆપ ગોઠવાઈ જશે, તે બહુ વધારે કે ઓછી નહીં હોય. ખોરાકના પ્રમાણ અંગે હવે પછીના સપ્તાહનું માર્ગદર્શન જુઓ.

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m **પ્રિબાયોટિક –** Prebiotic- એટલે ખોરાકમાં રહેલા એવા સંયોજનો કે જે શરીરના વિકાસને પ્રેરિત કરે.

m **પ્રોબાયોટિક –** Probiotic - શરીરમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવ કે જે હોજરી, આંતરડા વગેરેની અંદરની દીવાલનું રક્ષણ કરે છે અને પાચન ક્રિયાને સુગમ બનાવે છે. અમુક પ્રકારના ખોરાકમાંથી આવા સૂક્ષ્મ જીવ સીધા મળી રહે છે.

*

Week 8
Guideline



માર્ગદર્શન:-

આહારનું માનસિક ચિત્ર બનાવો
અને પ્રમાણસર ખોરાક ખાવા માટે
આ ચિત્રનો ઉપયોગ કરો.

નોંધ:-

હઠયોગ પ્રદીપિકાના મંતવ્ય પ્રમાણે જ્યારે આંખો સ્વચ્છ થાય, શરીર તંદુરસ્ત બને અને ભૂખ વધે ત્યારે સફળતા મળી કહેવાય! તો પછી, તમે જ્યારે ખોરાકની પરેજી પાળો, જરૂર કરતાં ઓછું ખાઓ અને તમારી ભૂખને ચા / કોફી / ચ્યુઇંગ ગમ / સૂપ / ફાઈબરની જેલી વગેરેથી દબાવી દો, આ રીતે વજન ઉતારવા માટે અપનાવેલ ઉપાયો દ્વારા મળતી સફળતા ભ્રામક જ હોય તેમાં શું નવાઈ?

સારું જીવન એ જ છે જ્યાં જરૂરિયાત અને તૃષ્ણા વચ્ચેનો તફાવત જાણી શકાય. કોઈપણ અપરાધની ભાવના, પસ્તાવો કે નિરાશા વગર જીવનમાં ખોરાક, તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યનો અનંદ માણી શકાય, પણ આજે આપણે માની લઈએ છીએ કે આપણે જાડા છીએ કારણકે આપણે વધુ ખાઈએ છીએ અને વધારે કેલરીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સાચી વાત એ છે કે આપણે 'સ્થૂળતાની પ્રેરણા આપતા' વાતાવરણમાં જીવીએ છીએ. આપણે એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કર્યું છે અને એવી આદત પાડી છે કે જેને કારણે આપણી ભૂખ સંતોષવી અને 'માફકસર ખોરાક' ખાવો અશક્ય બની ગયું છે.

તેથી જ 'પ્રમાણસરનો ખોરાક'નું માનસિક ચિત્ર બનાવવું પડે છે. આ એક સાદું સરળ સાધન છે, તે દરેક વ્યક્તિ માટે ઉપલબ્ધ છે. કોઈપણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને ખોરાક કેટલો ખાવો તે નક્કી કરી શકે છે.

નીચે દર્શાવેલ પગલાં આ પ્રક્રિયાને વધુ સ્પષ્ટ કરશે.

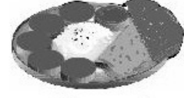
પગલું 1 - કલ્પના કરો કે તમારે કેટલો ખોરાક ખાવો છે.

પગલું 2 - તમારી કલ્પનાના પ્રમાણથી અડધો ખોરાક થાળીમાં પીરસો.

પગલું 3 - આટલું ખાવા માટે, સામાન્ય કરતાં બમણો સમય લો (એટલે કે આખો આહાર ખાવા જેટલો જ સમય)!

પગલું 4 - હજી ભૂખ લાગે તો, પગલું -1 થી ફરી શરૂઆત કરો.



ખજૂર અને કોફી

મારે કામને કારણે મુસાફરી કરવી પડે છે, જેના લીધે મને અન્ય સંસ્કૃતિ અને સમાજના રીત રિવાજોમાં ડોકિયું કરવાની તક મળે છે; તે વાત મને બહુ ગમે છે. દેશ પ્રદેશના અનેક લોકોને મળ્યા પછી મને એક વાતની પાક્કી ખાતરી થઇ ગઈ છે આપણા નાની-દાદી જેવી કોઠાસૂઝ, પોતાના પ્રદેશમાં અનુકૂળ આવે તે પ્રકારની રહેણીકરણી દરેક પ્રાચીન સમાજ અને સંસ્કૃતિએ અપનાવી છે.

એક કાર્યક્રમ માટે મારે જોર્ડન જવાનું થયું. ત્યાં મને ખાતા ખાતા પેટ 25% ખાલી રાખવા માટે એક નવી વાત શીખવા મળી. તેમની સંસ્કૃતિમાં એક એવો નિયમ છે કે એક સમયે તમે કેટલાં ખજૂર ખાઈ શકો અને કેટલી કોફી પી શકો. તમારે યજમાન આપે તે એક કોફી અને એક ખજૂરનું સેવન તો સ્વાભાવિક રીતે કરવું પડે. પણ જો તમે ત્રીજી કોફી અને ત્રીજા ખજૂરનું સેવન કરી શકવાના હો તો જ બીજી કોફી અને બીજા ખજૂરનું સેવન કરો. ત્યાં બેકી સંખ્યા (બે, ચાર, છ, ...) વખત કૉફી કે ખજૂર ઉપર અટકવાની છૂટ નથી. ફરજિયાત ત્રણ, પાંચ ઉપર જવું પડે, જે શરીર માટે સલાહભર્યું નથી.

મને લાગે છે કે ખાતાં ક્યારે અટકવું તે જાણવાની બહુ સુંદર રીત છે. સાથે સાથે વ્યવહારુ પણ છે કે જેથી તમારું પેટ ભરાઈ જાય તેના પહેલાં અટકો. યોગ પણ કહે છે કે ભોજન સમાપ્ત કરો ત્યારે તમારે લગભગ 25% હોજરી ખાલી રાખવી જોઈએ. પણ જોર્ડનની આ પ્રથા તમને બરાબર દર્શાવે છે કે તમે આ સનાતન સત્યનો અમલ કેવી રીતે કરી શકો.

અવારનવાર પૂછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 તમે ખોરાકના માનસિક ચિત્ર (વિઝયુલાઈઝેશન)ની જે વાત કરી તે મુખ્ય ભોજન માટે જ છે? હું ફળ ખાતી વખતે કે ચા પીતી વખતે તેને અનુસરી શકું?

એક આદર્શ પરિસ્થિતિમાં તમે કાયમ માટે આ અભિગમ અપનાવી શકો છો. તમારું પેટ ભરાઈ જાય તે પહેલાં ખાવાનું બંધ કરો. તમે મુખ્ય ભોજનથી આ અભિગમના અમલની શરૂઆત કરી શકો છો. થોડા જ સમયમાં તમે જોશો કે તમે કંઈ પણ ખાઓ તે પહેલાં તમારા મનમાં માનસિક ચિત્ર ઉપસી આવશે. આ પ્રક્રિયા સ્વયંપ્રેરિત થઇ જશે. આપણે મૂળભૂત રીતે 'અડધી ચા'ના શોધક છીએ. તેથી સામાજિક રીતે આવો અભિગમ અપનાવવો આપણા માટે જરા પણ મુશ્કેલ નથી.

2 જો મને કોઈ વાનગી બહુ ભાવે તો શું હું તે વધારે પ્રમાણમાં ખાઈ શકું?

હા, ચોક્કસ! શું કામ નહીં? કેટલીક ચા, સમોસા, જલેબી એટલાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે કે થોડું વધારે સેવન કરવાનું

મન થાય જ. આહારને એવી રીતે માણો કે તે ખાધા પછી પણ લાંબા સમય સુધી તેની મીઠી યાદ આવતી રહે. મારા ક્લાયન્ટ સાથે મારે આ અંગે ક્યારેક વાત થાય છે. મારો ખોરાકની બાબતમાં ક્યારેક છૂટ લેવા માટેનો છૂપો નિયમ છે - આવી છૂટ લેવાથી તમે કોઈક સાથે અગત્યની વાતચીત લાંબી ચલાવી શકો છો અથવા રોમાન્સ કે મુક્ત હાસ્ય માણી શકો છો, તેનાથી ધંધાના ક્ષેત્રે મહત્વનો લાભ મળી શકે છે? જો હા, તો ચોક્કસ થોડું વધારે ખાઈ શકાય. આવા પ્રસંગને વધાવી લો! થોડું વધારે ખાય લો પણ તે પછીના ભોજન માટે તમારી સામાન્ય શિસ્ત પાળો. તમારી ભૂખ અને તે ભૂખ સંતોષવા તમે કેટલો ખોરાક ખાઓ છો તે અંગે તમે સાવચેત રહો તે સૌથી મહત્વની બાબત છે. તમને ખ્યાલ હોવો જોઈએ કે ખોરાકની બાબતમાં તમારી લક્ષ્મણ રેખા ક્યાં છે.

3 ફક્ત ખોરાકની માત્રા ઉપર જ કાબુ જરૂરી છે?

ખોરાક કોઈ નિશ્ચિત વસ્તુ નથી. ઋતુ, તમારી માનસિક પરિસ્થિતિ, તમે ક્યાં બેસીને ખાઓ છો તે, કોની સાથે ભોજન કરો છો વગેરે ઉપર ખોરાકની માત્રા બદલાતી રહે છે. એટલું જ નહીં પણ વ્યાયામની તીવ્રતા અને ઊંઘની ગુણવત્તાની પણ ખોરાક ઉપર અસર થાય છે. તેથી જ તમે ભોજન કરવા બેસો ત્યારે તેમાં ધ્યાન આપો અને જેટલું જરૂરી છે તેટલું જ ખાઓ - તેનાથી વધારે કે ઓછું નહીં! થોડા મહાવરા પછી આ જાગૃતિ સ્વાભાવિક બની જાય છે, આદત બની જાય છે . આ દિશામાં પ્રયત્નો કરવા જેવા છે.

આલિયા અને બે સાધુઓ

ન્યુયોર્કમાં આરામ કરવા અને કામમાંથી હળવાશ મેળવવાના પ્રવાસ પછી આલિયા મારી ઓફિસમાં બેઠી હતી. તેણે કબુલ્યું કે આ પ્રવાસમાં તેણે ખાવા પીવાની બાબતમાં ઘણી છૂટ લીધી હતી. મેં તેને પૂછ્યું, “પણ, તને મઝા આવી ને?” “હા, તે મારા જીવનનો યાદગાર સમય હતો.” તેણે કહ્યું. “તો બધું વસૂલ થઇ ગયું”; મારા જવાબથી થોડી ગૂંચવાઈ ગઈ. ડાયટિશિયન તરીકે તેની ધારણા હતી કે હું તેને ઠપકો આપીશ અને ખોરાકની બાબતમાં સીમા નહીં ઓળંગવા માટે સલાહ આપીશ.

“તે, પેલા બે સાધુની વાત સાંભળી છે?” મેં તેને ગૂંચવાડામાંથી બહાર લાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં પૂછ્યું. “ના!”. “તો સાંભળ! બે યુવાન સાધુઓ જંગલમાંથી પસાર થઇ રહ્યા હતા. બંને એ આજીવન બ્રહ્મચર્યની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી. તેમનો આશ્રમ જંગલમાં પહાડીની ટોચ ઉપર હતો. ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે રસ્તામાં અનેક નાના મોટાં ઝરણાં પાર કરવા પડતાં હતાં. એક ઝરણાં પાસે એક સુંદર યુવતી ઉભી હતી, તેને ઝરણાંની પેલે પાર જવું હતું. એક સાધુએ નીચા વળીને યુવતીને પોતાના હાથમાં ઉપાડી લીધી, ઝરણું પાર કર્યું અને સામે કિનારે મૂકી દીધી. બંને સાધુઓએ આશ્રમ તરફની યાત્રા ફરી શરુ કરી દીધી. પહાડની તળેટી પછી કપરાં ચઢાણ શરૂ થઇ ગયાં, હાંફ ચડી ગઈ હતી ત્યારે એક સાધુએ બીજાને પૂછ્યું, “તું કયા મોઢે આશ્રમમાં આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે? આપણે બ્રહ્મચર્યની પ્રતિજ્ઞા લીધી છે. તને નથી લાગતું કે તેં પેલી યુવતીને ઉપાડીને કંઈક અયોગ્ય કર્યું હોય?” “મેં તો તે યુવતીને ઝરણાંના કિનારે નીચે મૂકી દીધી પણ તું જ તેનો ભાર લઈને હજી ફરે છે”; બીજાએ જવાબ આપ્યો.

“ધત્તેરીકી! મારે તારી પાસે અવારનવાર આવવું જોઈએ અને તારી વાર્તા સાંભળવી જોઈએ!”, આલિયાને વાત સમજાઈ અને તેણે જવાબ આપ્યો. “ચાલ બેટા હવે! ખોરાકથી નહીં પણ તે ખાવા માટેના વિચારો અને ભાવનાથી જ વજન અને ચરબી વધે છે.”

*

Week 9
Guideline



માર્ગદર્શન:-

દરરોજ સૂર્યનમસ્કાર કરો.

નોંધ:-

હવે આપણી સહયાત્રામાં માત્ર ચાર જ અઠવાડિયાં બાકી રહ્યાં છે. આશા રાખું છું કે અગાઉના આઠ સપ્તાહના માર્ગદર્શન પ્રમાણે તમે જીવનશૈલીમાં, અનુરૂપ ફેરફાર કરી લીધા હશે. હવે નવમા સપ્તાહનું માર્ગદર્શન રજૂ કરું છું. આ સૂચન આદિકાળથી ચાલ્યું આવે છે, આજે પણ એટલું જ પ્રસ્તુત છે. તે શક્તિ અને શાંતિ વચ્ચેનો સેતુ છે; તે છે - સૂર્યનમસ્કાર!

ભારતમાં પ્રાચીન કાળમાં, બાળકોને રોજ પાંચ સૂર્યનમસ્કાર કરવાનો મહાવરો હતો. સૂર્યનમસ્કાર, અન્ય ક્રિયાઓની - દાંત સાફ કરવા, નાહવું, ખાવું વગેરે - માફક રોજિંદા જીવનનો ભાગ હતા. મારા દાદા 87 વર્ષની વયે એક દિવસ બપોરે અચાનક ગુજરી ગયા. પણ તેમના અવસાન પહેલાં, તે દિવસે તેમણે સૂર્યનમસ્કાર કર્યા હતા, ઘરમાં સફાઈ કરી હતી, બપોરનું ભોજન પણ કર્યું હતું - રોજિંદી બધી જ પ્રવૃત્તિ કરી હતી. તેમનું શરીર કસાયેલું અને મજબૂત હતું - તેમને ખડતલ શરીર બનાવવું હતું એટલે નહી, પણ શરીર સ્વસ્થ હોવું અનિવાર્ય હતું.

સૂર્યનમસ્કારની આદત કેળવવા માટે પાયાની વાત

F ઘરમાં સારા હવા ઉજાસવાળી કોઈ એક જગ્યા પસંદ કરો.

F તમારી સગવડ અનુસાર દિવસનો કોઈ એક સમય નક્કી કરો. સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત યોગ્ય સમય છે. તમે સવારનો નાસ્તો કર્યા અગાઉ કે સ્નાન કર્યા પછી - જે પણ તમને અનુકૂળ હોય તે સમય પસંદ કરો.

F સામાન્ય રીતે જ શ્વાસ લો, યોગ્ય મુદ્રા શીખવા માટે સમય લો. ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી.

F જમણી અને ડાબી બાજુએ એક, કુલ બે; મળીને એક રાઉન્ડ ગણાય.

વધુ જાણવા માટે નીચેનો વિડીયો જુઓ.

www.youtube.com/watch?v=BOlydiuO50A

રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી થતા ફાયદા:-

તંદુરસ્તીના ચાર મુખ્ય આધારસ્તંભ છે - શક્તિ, સહનશક્તિ, સ્થિરતા અને શરીરની સ્થિતિસ્થાપકતા!

સૂર્યનમસ્કાર જ એવો એક વ્યાયામ છે કે જે આ ચારેય આધારસ્તંભ સાથે એકસાથે બરાબર તાલમેલ સાધે છે, તેને માટે બહુ સમય, જગ્યા કે નાણાંનું મોટું રોકાણ કરવું પડતું નથી. તમે કોઈપણ સ્થળે કોઈપણ સમયે સૂર્યનમસ્કાર કરી શકો છો. તેને માટે માત્ર શિસ્ત જરૂરી છે. તે દરેક ઉંમર કે જાતિના લોકોથી થઇ શકે છે, દરેક ઋતુમાં થઇ શકે છે. દરરોજ સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી

þ વાંસો મજબૂત બને છે. આપણી બેઠાડુ જીવનશૈલી અને કઢંગા આસનને કારણે વાંસો નબળો બની જાય છે. વાંસાની શક્તિ કરોડરજ્જુને તો સુરક્ષિત રાખે જ છે પણ આખા શરીરને, ખાસ કરીને થાપાના સ્નાયુઓને, મજબૂતી પ્રદાન કરે છે. મનમાં શાંતિ સ્થાપે છે. જો શરીરમાં નબળાઈ અને મનમાં આક્રમક લાગણી થતી હોય તો તેનું કારણ છે આપણો બરડો મજબૂત નથી.

þ ત્વચા તેજસ્વી બને છે અને ઉંમરની અસર જણાતી નથી. તે ઉપરછલ્લો ફાયદો નથી પણ સ્વાસ્થ્યનું સાચું પ્રતિબિંબ છે. ચામડી શરીરનું સૌથી મોટું અંગ છે. જો ત્વચા તંદુરસ્ત હોય તો તેનો અર્થ એમ થયો કે કિડની (મૂત્રપિંડ), લીવર (યકૃત), હૃદય અને અન્ય અવયવો પણ તંદુરસ્ત છે, તેમને પોષણ મળે છે.

þ અંતઃસ્ત્રાવનું સંતુલન જળવાય છે. સૂર્યનમસ્કાર એવા પ્રકારનો વ્યાયામ છે કે જે થાઇરોઇડ, એડ્રિનલ અને પિટ્યુટરી ગ્રંથિ ઉપર સીધી અસર કરે છે. યોગ્ય ચયાપચયથી માંડીને પીડા-મુક્ત માસિક સ્ત્રાવ અને જરૂરી માત્રામાં વિટામિન Dના માટે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ ઉત્તમ કામગીરી કરતી હોવી જોઈએ. નિયમિત સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી તે શક્ય બને છે.

સૂર્યનમસ્કાર માટે આગળ વધવા માટે ખાસ સૂચનાઓ

(1) જો તમે અગાઉ ક્યારેય સૂર્યનમસ્કાર કર્યા જ ન હોય તો

l એકાંતરે દિવસે માત્ર 2 રાઉન્ડ (ચાર સૂર્યનમસ્કાર) થી શરૂઆત કરો

l આ પ્રમાણ થોડું વધારતા જઈને ત્રીજા અઠવાડિયા સુધીમાં રોજના બે રાઉન્ડ સૂર્યનમસ્કાર કરવાનો આગ્રહ રાખો

l દર એકાંતરે અઠવાડિયે સૂર્યનમસ્કારમાં એક રાઉન્ડનો ઉમેરો કરો

(2) તમે સૂર્યનમસ્કાર કરો છો પણ નિયમિત નથી

l સૂર્યનમસ્કારને રોજિંદા જીવનની ફરજિયાત ક્રિયા બનાવી દો. જેમ કે તેના વગર ઘરની બહાર નીકળવું નહીં અથવા જમવું નહીં.

l દિવસમાં પાંચ રાઉન્ડ સૂર્યનમસ્કાર યોગ્ય વ્યાયામ છે. તેને જાળવી રાખો.

l જો તમને લાગે કે તમે થોડા વધારે સૂર્યનમસ્કાર કરી શકો તેમ છો, તો 12 વીક રાહ જુઓ. મનને નિયમિત બનવા માટે તાલીમ આપો.

(3) સૂર્યનમસ્કાર નિયમિત કરો છો તો

l આ ક્રિયામાં રવિવારે પણ રજા નહી રાખો

l સૂર્યનમસ્કારનું પ્રમાણ 5 થી 12 રાઉન્ડ વચ્ચે રાખો; તેનાથી વધુ કે ઓછું નહી! સૂર્યનમસ્કારમાં દરેક પગલું વધારે સારી રીતે કરવાનું મહત્વ છે; આંધુળકીયા કરીને વધારે સંખ્યામાં સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી.

અવારનવાર પુછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 બહુ ગરમી હોય અથવા મને બહુ થાક લાગ્યો હોય તો શું કરવું?

જે દિવસે તમને બહુ ગરમી લાગતી હોય, બહુ થાકી ગયા હો તો જમણી તરફના સૂર્યનમસ્કાર (જમણા પગને આગળ રાખીને કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા) કરવાની જરૂર નથી. માત્ર ડાબી બાજુના સૂર્યનમસ્કાર કરો. તમે કેવી હળવાશ અનુભવો છો તે નોંધો.

2 માસિક સ્ત્રાવ સમયે પણ સૂર્યનમસ્કાર કરવા જોઈએ?

તમારું શરીર શું કહે છે તે સાંભળો. જો તમે યોગ્ય રીતે સૂર્યનમસ્કાર કરી શકતા હો તો જરૂર કરો. થાક લાગતો હોય તો ઓછા સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

3 માસિક સ્ત્રાવ અગાઉની સમસ્યા હોય તો શું કરવું?

ત્રણ રાઉન્ડ સૂર્યનમસ્કારથી શરૂઆત કરો અને છેલ્લે ડાબી તરફના બે સૂર્યનમસ્કાર કરો.

એક રાઉન્ડ સૂર્યનમસ્કાર = જમણા પગને આગળ રાખીને કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા + ડાબા પગને આગળ રાખીને કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા

ડાબી બાજુનો એક રાઉન્ડ એટલે = ડાબા પગને આગળ રાખીને કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા + તેનું પુનરાવર્તન

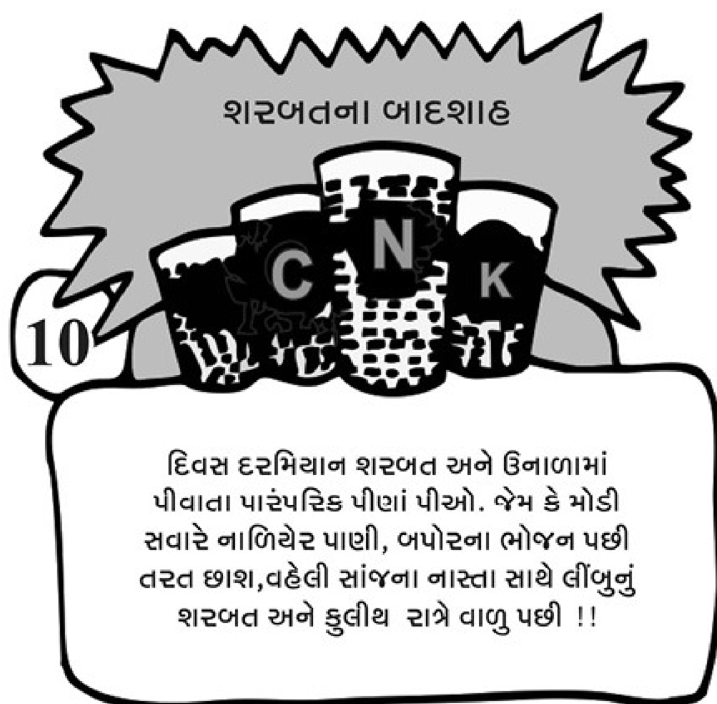
4 મને ઘૂંટણ કે વાંસામાં દુખાવો થતો હોય તો?

સૌ પ્રથમ તો સાચી રીતે સૂર્યનમસ્કાર કરતાં શીખો. જે મુદ્રામાં તમને વધારે દુઃખાવો થતો હોય તે રહેવા દો, પણ બાકીની ક્રિયા ક્રમાનુસાર પૂર્ણ કરો.

*

Week 10

Guideline



માર્ગદર્શન:-

દિવસ દરમિયાન શરબત અને ઋતુ પ્રમાણે અન્ય પીણાં પી ને શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જાળવી રાખો

નોંધ:-

છેલ્લા અમુક અઠવાડિયાના માર્ગદર્શનમાં આંકડા, ખોરાકનો પ્રકાર વગેરેથી આગળ વધીને તંદુરસ્તી અને સ્ફૂર્તિ અંગેના વિવિધ પાસાંની ચર્ચા કરવાનું વલણ આપનાવ્યું છે. તેને એક ડગલું આગળ વધારીએ.

આપણી પરંપરા પ્રમાણે જે-તે ઋતુમાં અનુકૂળ આવે તે રીતે આપણે ખાવા પીવાના વિકલ્પ બદલતા હોઈએ છીએ. જેમ કે ઉનાળામાં આપણને આળસ આવે, માંદા પડીએ અથવા એસીડીટી વધી જાય છે. શિયાળામાં પરસેવો થતો નથી એટલે આપણે તરસને ગણકારતા નથી તેથી પાણીનું પ્રમાણ જળવાતું નથી.

પણ હવે સારી વાત એ છે કે આપણે એવી આદત પાડી શકીએ કે જેથી ઋતુ બદલાય તો પણ તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે. આ વીકનું માર્ગદર્શન આ મુદ્દાની આસપાસ જ વણાયેલું છે.

ભારતમાં અમુક પીણાં બહુ પ્રચલિત અને લોકપ્રિય છે. તેનું સેવન ક્યારે અને કયા કારણસર કરવું જોઈએ તેની ચર્ચા કરીએ.

નાળિયેર પાણી - મોડી સવારે અને શક્ય હોય તો બપોર પહેલાં

તેનાથી એસીડીટી અને ખીલ ઘટે છે. જો ઉનાળા દરમિયાન ત્વચાના છિદ્રો પહોળાં થઇ જાય તો અઠવાડિયે એક - બે વખત નાળિયેર પાણીમાં અડધી ચમચી તખમરિયાંના (તુલસીના બીજને મળતાં આવતાં એક પ્રકારના બીજ) બીજ નાખીને પીઓ.

છાશ - બપોરે જમ્યા પછી તરત

છાશ વિટામિન B12નું સ્ત્રોત હોવા ઉપરાંત, તે શીતક છે તેથી બપોર પછી તમને વાયુની તકલીફ થતી નથી. જો તમે બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) અથવા ડાયાબિટીસ માટે દવા લેતા હો અથવા એન્ટિબાયોટિક દવાનો કોર્સ કર્યો હોય તો છાશ બહુ ઉપયોગી છે. ગળ્યું ખાવાની તલપને કાબુમાં રાખે છે.

લીંબુનું શરબત - સાંજના નાસ્તા સાથે

લીંબુના રસમાં મીઠું, ખાંડ, જીરું અને કાળા મરી ઉમેરો. ઉનાળામાં લીંબુના શરબતના ઘણા વિકલ્પ છે - જેમ કે કેસુડો, વાળા, કોકમ, વરિયાળી, બેલ (સફરજન ને મળતું આવતું એક ફળ, તે ખાસ કરીને મધ્ય પૂર્વ અને ઉત્તર એશિયાના દેશોમાં ઊગે છે) વગેરે ... આ શરબત શરીર માટે કુદરતી એર કંડીશનર સમાન છે. તેના પોષક તત્વો શરીરમાં પાણી ઉપરાંત અગત્યના વિટામિન, ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ વગેરેનું પ્રમાણ ઘટવા દેતા નથી. તમને લોહીના દબાણની સમસ્યા હોય તો શરબત અકસીર ઈલાજ છે.

કુલીથ- રાત્રીના ભોજન સમયે

જો તમારી ભૂખ ઓછી થઇ ગઈ હોય અથવા તો શક્તિ ક્ષીણ થઇ ગઈ હોય અથવા તો ગેસની તકલીફથી પરેશાન હો તો તમારે કુલીથનું સેવન કરવું જોઈએ! તેની દાળ બનાવો અને ભાત સાથે ખાઓ અથવા તો પીઠલું (ઘટ્ટ પ્રવાહી) બનાવીને દહીં સાથે ખાઓ અથવા તો જમવામાં માત્ર પીઠલું ખાઓ (ભારતના દરેક પ્રદેશમાં તેનાથી બનાવતી અનેક વાનગીઓ છે.). તે તમને સારી ઊંઘ આપશે, સવારે ઊઠશો ત્યારે ત્વચામાં તાજગી હશે અને પેટ સપાટ બનતું જશે. ફોલિક એસિડ અને ખનિજયુક્ત કુલીથ, ભારતનું ઉત્તમ કઠોળ છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે અને નબળું પાચન ધરાવતા લોકો માટે તે સારો ખોરાક છે.

આંબળાનું શરબત અને કાળા ગાજરની કાંજી

આ બે પીણાં ઉત્તર ભારતની ભેટ છે. ખુબ પોષક તત્વો હોય છે. ઉનાળો વિદાય લેતો હોય અને શિયાળાની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે હવામાનની અસરથી આવતી બિમારીને ઓછી કરે છે. આ સમયે શરદી, ફ્લૂ વગેરેના વાયરા હોય છે. પણ આ બંને પીણાંનું નિયમિત સેવન તમને રક્ષણ આપે છે. વિટામિન A અને C થી સભર આ પીણાં અને તેની સાથેના શરીર માટે ઉપયોગી સ્વાસ્થ્યપ્રદ બેક્ટેરિયાથી પ્રદુષણની અસર પણ ઓછી કરે છે અને શરીરનું થતું અમુલ નુકસાન અટકાવે છે.

કુલીથ વિશે

ભારતમાં બધા જ પ્રદેશોમાં રોગનિવારક કઠોળ તરીકે કુલીથ અને તેમાંથી બનતી અનેક વાનગીઓ પ્રચલિત છે. મૂત્રપિંડની પથરીના રોગમાં ગુણકારી છે. તે પ્રોટીનનો સસ્તો સ્ત્રોત છે. તેમાંથી સૂપ બની શકે છે અને થોડું ઘી ઉમેરીને સેવન થઇ શકે છે અથવા તો દાળ બનાવીને .ભાત સાથે ખાઈ શકાય છે, બટાટાની માફક બાફીને છૂંદી શકાય છે અને પરોઠા પણ બનાવી શકાય છે.

અન્ય કઠોળની માફક તેમાંથી મહત્તમ ફાયદો મેળવવા તેને પલાળી રાખો, ફણગાવો અને પછી રાંધો! ખાસ કરીને ચામડી ઉપરના ડાઘ, માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન ત્વચાની રુક્ષતામાં રાહત આપે છે.

નોંધ - કુલીથ ગુજરાતમાં ખાસ જાણીતું નથી. તે ચોળા અને મઠને મળતું આવતું કઠોળ છે.

પારંપરિક પીણાંના ફાયદા:-

દરેક ઋતુના પારંપારિક પીણાં, ભુલાઈ ગયેલા અને ઓછા વપરાશમાં રહેતા સ્થાનિક મસાલાઓથી બનાવવામાં આવે છે. આયુર્વેદની માન્યતા પ્રમાણે દિવસ દરમિયાન આ પીણાં પીવાથી કે ભોજનમાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી ભૂખ સુધરે છે, પાચન સરળ બને છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. વધુમાં સામાન્ય ખોરાકમાં વિવિધતા મળે છે. ઋતુને માણવાનો ઉજવવાનો મોકો મળે છે. ઋતુના ફળ, ફૂલ, પાંદડા, કંદમૂળને ખાવાનો લહાવો મળી શકે છે. કોઈક વખત ખાસ સોડમ વાળા, ક્યારેક ગળ્યા, ખાટાં શરબત ભારતીય રસોડાનો અમૂલ્ય ખજાનો છે. તેના મુખ્ય ફાયદાઓ નીચે પ્રમાણે છે

m એસીડીટી ઘટાડે છે અને વાયુની સમસ્યા દૂર કરે છે

m શરીરને માટે ઉપયોગી બેક્ટેરિયાનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરે છે, આંતરડામાં અંદરની ચામડીની માવજત કરે છે

m ત્વચાને સુંદર અને ચમકતી બનાવે છે.

m મૂત્રાશયના રોગ અને તાવને અટકાવે છે.

m શરીરના દુ:ખાવા અને કળતરમાં રાહત આપે છે.

અવારનવાર પુછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 (લીંબુનું પાણી, નાળિયેર પાણી અને શરબત સિવાય ઉનાળામાં અન્ય કયાં પીણાં પી શકાય?

દરેક પ્રદેશમાં સ્થાનિક પીણાં હોય છે. તેમાંથી થોડાં નીચે વર્ણવ્યાં છે.

આંબલી - રાગી સાથે મસાલાનું મિશ્રણ કરીને છાશ અથવા દહીં સાથે

પન્ના - કાચી કેરીમાંથી બનાવેલા પીણાંને કેસરથી સજાવી શકાય છે. બંગાળમાં કેરીને બાળીને તેમાંથી શરબત બનાવે છે તે પણ ઉનાળામાં ગુણકારી છે.

નીરો - તાડના વૃક્ષના ફળમાંથી બનતું આ પીણું અનિદ્રાથી માંડીને ખરજવા સુધીના અનેક રોગો મટાડે છે. વહેલી સવારે તેનું સેવન કરવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત ઠંડાઈ, કોકમ, વાળા, ગુલાબ, ખસ, નાન્નારી, બુરાંશ (હિમાલય ઉપર અક જાતના ફૂલ થાય છે. આ બુરાંશનું શરબત અનુવાદકે ચારધામની યાત્રા વખતે ઉપયોગ કરી સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કર્યો છે.), Sea buckthorn (દરિયાઈ બોર - યુરોપ, રશિયા, મોંગોલિયામાં થતું ફળ), નેટલ (યુરોપ, ઉત્તર આફ્રિકામાં થતું ફળ), વગેરેના શરબત...

2 ઉનાળામાં હું શેરડીનો રસ પી શકું?

તે ખરેખર શિયાળાનું પીણું છે. પણ જો તમે ઉનાળામાં પીતા હો તો તેમાં થોડું આદુ છૂંદીને ઉમેરી દો. શેરડીનો રસ એકદમ તાજો (શેરડી પીલાય કે તરત જ) પીવો જોઈએ!

3 શિયાળામાં પીણાંના કયા વિકલ્પ છે?

l છાશને બદલે લસ્સી પીઓ. તેને માટે મોડી સવાર એટલે સવારે 9 થી 10નો સમય અથવા ઢળતી બપોરનો સમય ઉત્તમ છે.

l કુલીથની દાળ બનાવો. બાજરીના રોટલા સાથે રાત્રે ભોજન કરો. તેને ભાત સાથે પણ લઇ શકાય.

l સવારે આંબળાનું શરબત પી શકાય. ચ્યવનપ્રાશ અને દૂધથી તમારા દિવસની શરૂઆત કરો અથવા અંત લાવો.

l શીંગ અને ગોળ અથવા કાજુ અને ગોળને બપોરે ખાઈ શકાય

4 તાજું નાળિયેર પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો તેના અન્ય વિકલ્પો કયા છે?

કોકમ, લીંબુ, આંબલી, કાચી કેરીનું શરબત, બુરાંશ વગેરે તાજા નાળિયેર પાણીના વિકલ્પ છે.

5 તમે કુલીથની વાત કરી છે. પણ તે ગરમ ખોરાક નથી?

બધા જ કઠોળ સામાન્ય રીતે શિયાળામાં પાકે છે પણ તેનો સંગ્રહ કરીને આખા વર્ષ દરમિયાન તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. આ પ્રાચીન કાળનું કઠોળ હોવાથી તેને ઋતુ પ્રમાણે ખોરાકમાં ઉપયોગમાં લેવાની પદ્ધતિ પણ છે જ. તેથી શિયાળામાં હિમાલયના શીત પ્રદેશમાં લોકો ખાય છે તેમ કુલીથના પરોઠા બનાવી શકાય અને ઉનાળામાં તમે તેનું રાંધીને દહીં કે છાશની સાથે સેવન કરી શકો. બંને ઋતુમાં તે ત્વચા માટે ગુણકારી છે, હિમોગ્લોબીન વધારે છે અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

આપણા દાદીમા અને તેમના પૂર્વજોએ સદીઓ સુધી આ બધી વાનગીઓમાં સુધારા વધારા કર્યા છે. હવે આપણો વારો છે કે આ પરંપરાને આગળ વધારીએ!

અફઘાનિસ્તાન

કાબુલ! મારા બે દિવસના કાબુલના પ્રવાસ અંગે તો એક આખું પુસ્તક લખી શકું તેમ છું. ભારતીય દૂતાવાસ અને યુનાઇટેડ નેશન્સના ઉપક્રમે યોજાયેલા કાર્યક્રમમાં બોલવા માટે મને આમંત્રણ મળ્યું હતું પણ અન્ય વસ્તુઓ

કરતાં મને હફ્ટ મેવામાં વધારે રસ પડ્યો. સ્થાનિક સૂકા મેવામાંથી બનાવેલા આ સ્વાદિષ્ટ પીણાં સાથે શેતૂર!! આ પીણું વસંતને વધાવવા અને નવપલ્લવિત ફૂલોની ઉજવણી રૂપે પીવામાં આવે છે. રસ્તાની બાજુના ગલ્લા ઉપર ઉભા રહીને લોકો તેની લિજ્જત માણતા હતા. યુદ્ધગ્રસ્ત ગરીબ દેશમાં આ દ્રશ્ય સામાન્ય સ્થિતિ અને આશાવાદનો સંકેત આપી જાય છે. સર્વે ભવન્તુ સુખિન !

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલા અમુક ફળ, ખાદ્ય પદાર્થો ગુજરાતમાં ખાસ વપરાતા નથી, જાણીતાં કે ઉપલબ્ધ નથી. તેમાં કુલીથ, બુરાંશ, નાન્નારી, નેટલ, બેલ, દરિયાઈ બોર વગેરે મુખ્ય છે. તેથી આ ખાદ્ય પદાર્થોના ગુજરાતી પર્યાય વાપરવામાં આવ્યાં નથી.

*

Week 11
Guideline



માર્ગદર્શન:-

સામુહિક સ્વાસ્થ્ય માટે રસોડામાં નીચેના ત્રણ નિયમનો અમલ કરો

1. પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ઓછો કરો.
2. લોખંડની કડાઈ પાછી લાવો.
3. વાનગીને ચૂલા ઉપર ગરમ કરો. તેને માઇક્રોવેવ ઓવનમાં ગરમ કરવાની આદત છોડો.

નોંધ:-

તંદુરસ્તી અંગેની કોઈપણ ચર્ચાની શરૂઆત આપણા રસોડાથી થાય છે. ઘરમાં આ જ જગ્યાએથી સ્વાસ્થ્ય, સુમેળ અને સુખની સરવાણી વહે છે.

m પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ઓછો કરો. તમે નીચે વર્ણવેલા ઉપાય અજમાવી શકો છો.

1 શાકભાજી અને ફળ ખરીદીને ઘર સુધી લાવવામાં કાપડની થેલીનો ઉપયોગ કરો. પ્લાસ્ટિક અને થર્મોકોલમાં વીંટળાઈને આવતાં ફળ અને શાકભાજી ખરીદવાનું ટાળો.

2 ટિફિન બોક્સમાં પ્લાસ્ટિકના ડબ્બાને તિલાંજલિ આપો. પ્લાસ્ટિકની ચમચી પણ વાપરવી નહી, હાથનો ઉપયોગ કરો. ફળ અને ડબ્બાના ખોરાકને પ્લાસ્ટિકથી ઢાંકવાનું બંધ કરો. દાળ, ભાત, શાક વગેરેને સ્ટીલના ડબ્બામાં અને રોટીને મલમલનું કપડું વીંટાળીને સાથે લઇ જઈ શકાય. પ્લાસ્ટિકના છરી કાંટા અને ચમચી ઉપર પ્રતિબંધ મુકનારો દુનિયાનો પ્રથમ દેશ ફ્રાન્સ છે.

3 મુસાફરી દરમિયાન પ્લાસ્ટિકની બોટલને બદલે સ્ટીલ કે તાંબાની પાણીની બોટલ વાપરવી.

m લોઢાની કડાઈનો ઉપયોગ શરૂ કરો - હા, તેમની સાથેનો જૂનો સંબંધ તાજો કરો.

1 તમારા નોન-સ્ટિક વાસણો (તેના ઉપર ટેફલોન નામના ઝેરી રસાયણનું કોટિંગ હોય છે.) ઘરની બહાર કાઢો. એવું માનવામાં અવતું કે અવા વાસણોના ઉપયોગથી, ખોરાકમાંથી ચરબીને દૂર કરી શકાય છે, પણ હવે તમે સત્ય જાણો છો.

2 પૌઆ, ઉપમા અને શાકને લોખંડની કડાઈમાં બનાવો. તેમાં ઘી અથવા તેલ અને મસાલા નાખવાનું ભૂલતા નહીં. ભવિષ્યમાં તમારે ક્યારેય આયર્નની ગોળી ખાવી નહી પડે.

3 એલ્યુમિનિયમના વાસણો અને ફોઈલને પણ રસોડાથી દૂર રાખો. તમે સ્ટેનલેસ સ્ટીલ, પિત્તળ અને અન્ય ધાતુના વાસણોનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એલ્યુમિનિયમથી ખોરાકમાં ઝીંકનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. ઝીંક શરીર માટે અગત્યનું ખનીજ તત્વ છે. તે મગજની તંદુરસ્તી જાળવી રાખે છે અને ડાયાબિટીસ અટકાવે છે.

m ચૂલા ઉપર ગરમ કરો પણ માઇક્રોવેવનો ઉપયોગ ટાળો

માઇક્રોવેવનો ઉપયોગ દર્શાવે છે કે તમે ખોરાકને જરૂર કરતાં વધારે રાંધો છો અને જરૂર કરતાં વધારે ગરમ કરો છો. બિનજરૂરી માત્રામાં તેનો સંગ્રહ કરો છો અને આ વાસી ખોરાકને ફરીથી વધુ પડતો ગરમ કરો છો. આ ચક્ર બંધ કરો. જો તમારે ખોરાક ગરમ કરવાની જરૂર પડે તો ગેસ કે સગડી દ્વારા જ ધીમા તાપે ગરમ કરો. માઇક્રોવેવનો ઉપયોગ ખાદ્ય પદાર્થોમાં રહેલા સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો (માઈક્રો ન્યુટ્રીએંટ્સ) માટે હાનિકારક છે. માઇક્રોવેવ ઓવનમાં અતિશય ગરમીનો ઉપયોગ થાય છે તેનાથી આ તત્વોમાં જે રાસાયણિક ફેરફાર થાય છે તે તેમને પોષકમાંથી ઝેરી તત્વો બનાવી દે છે.

વધારે વિચારવાની જરૂર નથી, તમારા રસોડામાંથી પ્લાસ્ટિક, નોન-સ્ટિક અને માઇક્રોવેવ ઓવનને હંમેશ માટે જાકારો આપો. ઘરમાં રહેતા પુરુષોને પણ આ વાત સમજાવો અને તેમનો સહકાર મેળવો.

પ્લાસ્ટિક, નોન-સ્ટિક અને માઇક્રોવેવ ઓવનને તિલાંજલિ અને લોઢાની કડાઈને આવકાર આપવા પાછળ શું કારણ છે?

þ પ્લાસ્ટિક દુનિયામાં અવ્વલ ક્રમનું પ્રદુષક છે. તે માત્ર વાતાવરણને જ પ્રદુષિત કરે છે તેવું નથી, આપણા શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવનું સંતુલન પ્લાસ્ટિકને કારણે જ ખોરવાઈ જાય છે. તે ઝેનોઇસ્ટ્રોજન તરીકે ઓળખાતું રસાયણ આપણા શરીરમાં ફેલાવે છે. તેને કારણે શરીરમાં પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વ માટે કારણભૂત અંતઃસ્રાવના (એસ્ટ્રોજન) પ્રમાણમાં ગરબડ થઇ જાય છે. જો તમને PCODની સમસ્યા હોય, ખીલ થતાં હોય અથવા પુખ્ત બનતી તરુણી માટે તે ખાસ હાનિકારક છે.

þ લોખંડની કડાઈ, રસોડા અને આહાર માટે અગત્યનું વાસણ છે પણ આપણે તેનો 'ભાવ પૂછતાં' નથી.

લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો નબળાઈ લાગે છે, ઉત્સાહ ઓછો થઇ જાય છે અને સ્વભાવ ચીડિયો થઇ જાય છે. માઇક્રોન્યુટ્રીએંટ્સની ઉણપ સર્જાય તો મોંઘી સારવાર લેવાની જરૂર નથી. રસોડામાં માત્ર નાનો ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય છે. માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન અતિશય લોહી વહી જતું હોય અથવા માસિક સ્ત્રાવનો અભાવ જ હોય તેવી મહિલાઓને લોહ તત્વવાળી ગોળી (આયર્ન ટેબ્લેટ) ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. પરંતુ આ દવાની આડ અસર રૂપે પાચન ક્રિયા ખોરવાઈ જાય છે. માત્ર તમે જો લોખંડની કડાઈમાં રાંધવાની શરૂઆત કરો તો આ સમસ્યા જ દૂર થઇ જાય છે. મેં અમુક ગ્રાહકોના કિસ્સામાં નોંધ્યું છે કે તેમનું હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ 9 રહેતું હતું (સામાન્ય 13.8 થી 17.2). તેમણે લોઢાની કડાઈ અને તવાનો ઉપયોગ શરુ કર્યો તો બહુ ટૂંક સમયમાં તેમનું હિમોગ્લોબીન 12 સુધી પહોંચી ગયું. તમે પણ ભાખરી, ચિલ્લા (પૂડા), ઢોસા વગેરેને લોખંડના તવા ઉપર અને દાળ-શાકને લોખંડની કડાઈમાં બનાવી શકો. ક્યારેક મારા મનમાં સવાલ પેદા થાય છે કે આપણા પારંપરિક લોખંડ, પિત્તળ અને તાંબાના વાસણોને છોડીને ઍલ્યુમિનિયમ, પ્લાસ્ટિક અને નોન-સ્ટિક વાસણો શું કામ અપનાવ્યા?

þ

રસોઈ બનાવતાં ..... રસોઈ બનાવવાની કળા આપણા ભૂતકાળ અને ભવિષ્યને જોડતો ડહાપણનો વણતૂટ્યો તંતુ છે. માનવજાત તરીકે આપણે વિશ્વમાં જે પ્રગતિ કરી છે તેનું મુખ્ય કારણ છે કે આપણે ખોરાકને યોગ્ય રીતે રાંધી શક્યા, તેમાંથી પોષક તત્વો મેળવીને શરીર-મગજનો વિકાસ કર્યો અને અન્ય પ્રાણીઓ ઉપર પ્રભુત્વ જમાવ્યું. પણ સ્ત્રીઓની રાંધવાની આવડતને ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયામાં ખાસ કોઈ મહત્વ મળ્યું નથી. શક્ય છે જાતિભેદ ત્યાં સુધી પહોંચી ગયો હોય! રસોડું સ્ત્રીઓનો મોરચો છે. ત્યાં જે પણ કઇ થાય છે તેની કિંમત આંકવામાં આવતી નથી કારણ કે પુરુષો સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહથી પીડાય છે. સ્ત્રીઓ એ પણ સમજવા જેવી વાત છે કે પરિવાર માટે

રસોઈ બનાવવી તે કોઈ ગૌણ કામ નથી. રસોઈ બનાવવાનું કામ સરળ પણ નથી, તે શાંતિ, ધીરજ અને મનની રચનાત્મકતા માગી લે છે. ભારતની યુવા પેઢીએ એ દિવસની આશા રાખવી જોઈએ કે જયારે છોકરાઓ અથવા પુરુષો પણ રાંધી શકે અને તેમના જીવનસાથી માટે ગૌરવભેર રોજિંદી રસોઈ કરી શકે. હું જે પણ શાળામાં પ્રવચન આપવા જાઉં છું ત્યાં છોકરીઓને સલાહ આપું છું કે જે છોકરો દાળ-ભાત બનાવી શકે તેની સાથે જ સંબંધ રાખજો. મારું સ્પષ્ટ મંતવ્ય છે કે સમાજમાં સ્ત્રી-પુરુષો વચ્ચેનો તફાવત દૂર કરવો હોય તો તેની શરૂઆત રસોડાથી થવી જોઈએ. કોણે, કેવીરીતે અને શું બનાવ્યું છે તે હકીકત અવગણવી નહીં.

અવારનવાર પૂછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 હું પરદેશ રહું છું અને અઠવાડિયે એક વખત રસોઈ બનાવું છે. પણ તે રસોઈ આખું અઠવાડિયું વાપરવાની હોય છે. તો માઇક્રોવેવને બદલે અન્ય કયો વિકલ્પ છે?

તમારે જેટલી જરૂરી હોય તેટલી જ રસોઈને ફ્રીઝમાંથી બહાર કાઢીને ધાતુના નાના વાસણમાં મુકો. પછી તેને ગેસ સ્ટવ ઉપર ધીમા તાપે ગરમ કરો. માઇક્રોવેવ ઓવન કરતાં એક-બે મિનિટ વધારે સમય લાગશે પણ તેના પોષક તત્વો જળવાઈ રહેશે અને સ્વાદ પણ સારો રહેશે. જો તમે સામાન્ય ગેસ સ્ટવનો ઉપયોગ કરી શકો તેમ ન હો તો જ માઇક્રોવેવ વાપરો પણ ખોરાકને કાચ કે ચિનાઇમાટીના વાસણમાં રાખીને ગરમ કરો. પ્લાસ્ટિકના વાસણનો ઉપયોગ કરવો નહી. સાચી દિશામાં લીધેલું દરેક પગલું મહત્વનું છે. જો તમે આ પ્રોજેક્ટના બધા જ માર્ગદર્શનનું પાલન કરશો તો થોડા સમયમાં જ તમે અઠવાડિયામાં એક નહી પણ બે-ત્રણ વખત રસોઈ કરવાની શક્તિ અને ઉત્સાહ મેળવી શકશો.

2 હું લોખંડની કડાઈમાં લીલાં શાકભાજી રાંધું છું ત્યારે તે બહુ કાળાં દેખાય છે. દેખાવમાં સારા લાગતાં નથી. તે અંગે તમારું શું કહેવું છે?

લોખંડની કડાઈમાં જ શાક બનાવો પણ બનાવ્યા પછી તેને કાચ, ચિનાઇમાટી કે માટીના વાસણમાં ઠાલવી દો. શાકમાં લોહ તત્વ ભળવાને કારણે તેનો રંગ થોડો કાળો લાગે છે. તે ખરાબ વસ્તુ નથી. રસોઈ કર્યા પછી વાસણ બદલી નાખવાથી, દેખાવનું પ્રમાણ પણ સચવાઈ રહેશે.

3 રસોઈમાં, આમલી, લીંબુ, કોકમ જેવા ખાટા પદાર્થો ઉમેરવાના હોય ત્યારે લોખંડની કડાઈ વાપરી શકાય? મારા દાદી આવી રસોઈ માટે લોખંડના વાસણો વાપરવાની મનાઈ કરે છે.

તેમની વાત સાચી છે. જો દાળ કે શાકમાં કોઈ અમ્લ પદાર્થ ઉમેરવાના હોય અથવા કઢી બનાવવામાં છાશનો ઉપયોગ થાય, ત્યારે કલાઈ કરેલું પિત્તળનું વાસણ અથવા તાંબાના તળિયાવાળું સ્ટેનલેસ સ્ટીલનું વાસણ વાપરી શકાય. લોખંડની કડાઈ વાપરવાની ન હોય તેવા કિસ્સામાં લોખંડની કડછીનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. તમારે પીરસતી વખતે તો કડછી બોળવી જ પડે છે તો તેને થોડો સમય આવા ખોરાક સાથે રાખી મુકો.

4 પ્લાસ્ટિક વાપરવા માટે તમે ના પાડો છો તે બરાબર છે પણ હવે, દાળ અને અનાજ ભરવા માટે ડબ્બા, પાણીની બોટલ ઉચ્ચ પ્રકારના પ્લાસ્ટિકમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તે માટે તમારું મંતવ્ય શું છે?

હવે બજારમાં સ્ટીલ ઉપરાંત માટી, કાંસું જેવી ધાતુના ટિફિન બોક્સ વેચાય છે. અનાજ દાળના સંગ્રહ માટે પણ તમે નવી વ્યવસ્થા વિચારી શકો છો. દાળ વગેરે કાચની બરણીમાં ભરી શકાય. પ્લાસ્ટિકનો શક્ય તેટલો ઓછો

ઉપયોગ કરો. ફળ અને શાકભાજી ઓછા પ્રમાણમાં ખરીદો, તેમને ક્યારેય પ્લાસ્ટિકથી વીંટાળો નહીં. ફળને પણ કાપ્યા પછી બને તેટલી ઝડપથી ખાઈ જાઓ, પરિવારમાં અન્ય લોકોને વહેંચી દો. અડધું કાપેલું ફળ ફ્રીઝમાં રાખવું જ પડે તો કાચના વાસણમાં ઢાંકીને રાખી શકાય છે.

*

Week 12
Guideline



માર્ગદર્શન:-

નીચેની ત્રણ ચરબીનો તમારા રોજિંદા આહારમાં સમાવેશ કરો.

1. કાચી ઘાણી (કોલ્ડ પ્રેસ્સડ)ના તેલમાં વઘાર કરો
2. વાનગીની સજાવટ માટે કોપરું અથવા તેની ચટણીનો ઉપયોગ કરો
3. સાંજે નાસ્તા સાથે થોડાં કાજુ અથવા રાત્રે સૂતા પહેલાં દૂધ સાથે કાજૂનું સેવન કરો

નોંધ:-

હવે આ કાર્યક્રમનું છેલ્લું માર્ગદર્શન છે. જે રીતે તમારા આહારમાં સ્વાદ કાયમ માટે જળવાઈ રહે તે રીતે તમારો પ્રેમ મળતો રહે તેવી પ્રાર્થના! ચરબીને કારણે વાનગી સ્વાદિષ્ટ બને છે, તૃપ્તિ અને સંતોષ થાય છે તેમજ ખાધેલી વાનગીની અસર થોડો સમય સુધી રહે છે!

m કાચી ઘાણીના તેલમાં વઘાર

તમારા પ્રદેશમાં બનતા તેલનો ઉપયોગ કરો - જેમ કે ઉત્તર અને ઉત્તર-પૂર્વ ભારતમાં રાઈનું તેલ, મધ્ય અને પશ્ચિમ ભારતમાં મગફળીનું તેલ અને દક્ષિણ ભારતમાં નાળિયેરનું તેલ !

આપણી પારંપરિક વાનગીઓમાં ચરબી અને અન્ય પોષક તત્વોનું પ્રમાણ આ તેલમાં એવું સુંદર રીતે અને ચતુરાઈપૂર્વક વણી લેવામાં આવ્યું છે કે તેમાંથી આપણને મહત્તમ ફાયદા મળી રહે. આપણે તેનું બરાબર અનુકરણ કરવું રહ્યું. પરિશુદ્ધ (રીફાઇન્ડ) તેલની વિવિધ બ્રાન્ડના (કપાસિયા, સૂર્યમુખી, સોયા કે કનોલા વગેરે) 'તંદુરસ્ત હૃદય'ના સંદેશાઓથી ભરમાઈ જવાની જરૂર નથી. કહેવાતી તેલમુક્ત (ઓઇલ ફ્રી), ચરબીમુક્ત (ફેટ ફ્રી) વાનગીઓથી કોઈપણ ભોગે દૂર રહો. તેલીબિયાંને નીચા તાપમાને પીલીને તેમાંથી તેલ કાઢવામાં આવતું હોવાથી કાચી ઘાણીનું તેલ એટલા અન્ય પ્રકારના ખાદ્ય તેલ કરતાં સારું છે. તેમાં ફેટી એસિડ, વિટામિન અને અન્ય પોષક તત્વો જળવાઈ રહે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે આ પ્રકારનું પારંપરિક તેલ હિતાવહ છે.

m નાળિયેર સજાવટ અને ચટણી માટે

નાળિયેરનું તેલ ઓલ-રાઉન્ડર જેવું છે. તે આંતરડાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ છે, મનમાં શાંતિ ફેલાવે છે ઉપરાંત પાચનમાં મદદ કરે છે. તે એન્ટી-બેક્ટેરિયલ અને એન્ટી-વાઇરલ છે તે વધારાનો ફાયદો! જો દરેક ઉનાળામાં મુત્રાશયને લગતી તકલીફ થતી હોય તેવા લોકોએ નાળિયેર ભૂલવું જોઈએ નહી. કોપરાથી તમારા ખોરાકને સજાવો, તેમાંથી લાડુ અને બરફી બનાવો, કોપરાની ચટણી બનાવો. લીલાં નાળિયેરની મલાઈ પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. સૂકું કોપરું અને ગોળ કે શીંગ સાથે પણ ખાઈ શકાય!

m સાંજે પૌષ્ટિક નાસ્તામાં અથવા રાત્રે દૂધ સાથે કાજુ

કાજુમાં સારા પ્રકારની ચરબી હોવા ઉપરાંત તે ખનીજ તત્વો, એમિનો એસિડ અને વિટામિનથી ભરપૂર છે. આ

એમિનો એસિડ શરીરમાં સેરોટોનિન (serotonin) તરીકે ઓળખાતા અંતઃસ્ત્રાવના ઉત્પાદનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સેરોટોનિનથી સારી ઊંઘ આવે છે - સમજો કે ઊંઘની કુદરતી ગોળી છે જેનાથી તમારી બીજા દિવસની સવાર તાજગીભરી બની જાય છે. કાજુમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ ચેતાતંતુઓને શાંત કરે છે. કાજુનું ટ્રિપ્ટોફન (Tryptophan) નામનું એમિનો એસિડ વિટામિન B સાથે મળીને હતાશા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. તે ઉનાળામાં મહત્વના શિંગદાણા ગણી શકાયા કાજુનું ફળ પણ વિટામિન C થી ભરપૂર છે. (વધારે માહિતી માટે મારું પુસ્તક Indian Superfoods વાંચો).

કાજુ વિષે ખોટી માહિતી ફેલાયેલી છે. હકીકતમાં કાજુ, બદામ અને અખરોટ જેટલું જ ગુણકારી છે. માત્ર તેના ઉદ્યોગનું કોઈ એસોસિએશન નથી.

ચરબીની વકીલાત કરવા પાછળનું કારણ શું છે?

શરીર અને મગજની કામગીરી માટે ચરબી જરૂરી છે. ખોરાકમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબી મળે નહી તો,

þ આપણે વિટામિન (જેમ કે વિટામિન D), ખનીજ તત્વો અને અન્ય પોષક તત્વોનું શરીરમાં શોષણ કરી શકીએ નહીં.

þ જરૂરી અંતઃસ્રાવોનું ઉત્પાદન ખોરવાઈ જાય, સાંધા નબળા પડે. ચરબી નાના બાળકોના વિકાસ માટે બહુ જરૂરી છે.

þ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ અનિયંત્રિત થઇ જાય. જમ્યા પછી પણ ગળ્યું ખાવાની તલપ લાગે.

þ ખોરાકમાંથી પોષણ નહીં મળવાને કારણે ત્વચા ઉપર કરચલી પડી જાય.

અવારનવાર પૂછાતા સામાન્ય પ્રશ્નો:-

1 પારંપરિક તેલ અને ઘીથી બનાવવામાં આવતી રસોઈ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે કેવીરીતે લાભદાયી છે?

રસોઈમાં પારંપરિક તેલનો ઉપયોગ દર્શાવે છે તમે સદીઓ જૂની પરંપરા પ્રમાણે ભોજન કરો છો. લોહીમાં સાકરનું અનિયંત્રિત પ્રમાણ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે મુખ્ય પડકાર છે. ઘી અને તેલમાં બનાવેલી રસોઈમાં જરૂરી ફેટી એસિડ અને કેલરી હોય છે. તેનાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નિયંત્રણમાં રહે છે અને લાભકારી અસર કરે છે. ચરબી ઓગાળવામાં અને ત્વચા ઉપરના ડાઘ દૂર કરવામાં ઉપયોગી છે.

2 હું ઉત્તર ભારતીય છું પણ દક્ષિણમાં રહું છું (અથવા તેની વિરુદ્ધ). તો મારે કયું તેલ વાપરવું જોઈએ?

તેલનો આધાર તમે કઈ રસોઈ બનાવો છો તેના ઉપર રહેલો છો. જો તમે સ્થાનિક વાનગી બનાવતા હો તો સ્થાનિક તેલ વાપરો પણ તમે જે ખાઈને ઉછર્યા છો તેવી કોઈક ઉત્તર ભારતીય વાનગી બનાવતા હો તો પરંપરાગત તેલનો ઉપયોગ કરો.

3 હું ભારતની બહાર વસવાટ છું. મારે માટે શું વિકલ્પ છે?

એક વાત જાણો લો કે તમારી આસપાસના સ્ટોરમાં લગભગ બધે જ ઘી અથવા ક્લેરિફાઇડ બટર મળે છે. હકીકતમાં પરદેશમાં વસતા ભારતીયો માટે અનેક વિકલ્પ છે. તમારા ભારતમાં વતનના પ્રદેશ પ્રમાણે, તમે કાચી ઘાણી (કોલ્ડ પ્રેસ્સડ) મગફળીનું તેલ, તલનું તેલ (ખાસ કરીને શિયાળો આકરો હોય ત્યારે), નાળિયેરનું તેલ, રાઈનું તેલ - વગેરેમાંથી કોઈપણ તેલ વાપરી શકો છો.

4 લોહીનું ઊંચું દબાણ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર)ના દર્દીઓ માટે કાજુનું સેવન કરવું યોગ્ય છે?

હા, જરૂર! અગાઉ જણાવ્યું તેમ કાજુમાં અનેક ખનીજ તત્વો હોય છે, રક્તવાહિનીઓને પહોળી કરે છે, તેનાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ બને છે, લોહીનું દબાણ ઓછું થાય છે. ઉપરાંત તેમાં જરા પણ કોલેસ્ટરોલ હોતું નથી.

ખાદ્ય તેલ

બધાં પરિશુદ્ધ અને પેકેજ્ડ ખાદ્ય પદાર્થોમાં તેમાં વપરાયેલા સંયોજન, રસાયણ વગેરે અંગેની માહિતી આપવામાં આવે છે. તેમાં 'ખાદ્ય તેલ' (Edible Oil) બહુ સામાન્ય છે. પણ તે સામાન્ય રીતે પામ ઓઇલ (પામોલિવ તેલ) હોય છે. તે પીઝા, લિપસ્ટિક, ચોકલેટ, શેમ્પુ વગેરેમાં વપરાય છે. આ પામ ઓઇલના ઉદ્યોગોએ જંગલોનો સત્યાનાશ કરી નાખ્યો છે પણ કિંમતમાં સસ્તુ અને તેલના વ્યાપક ઉપયોગને કારણે કોઈ બોલતું નથી અને ઉદ્યોગ ધમધોકાર ચાલે છે. જંગલોના નાશને કારણે ઉરાંગઉટાંગ અને સુમાત્રાના રાહીનો જેવાં પ્રાણીઓ લુપ્ત થવા માંડ્યા છે. આઇસલેન્ડ નામના દેશમાં આ અંગે એક જાગૃતિ અભિયાન શરુ કરવામાં આવ્યું હતું - "મારા બેડરૂમમાં ઉરાંગઉટાંગ છે અને મને ખબર નથી પડતી કે મારે શું કરવું જોઈએ". તેનો ઉદ્દેશ્ય પામોલિવ તેલના ઉદ્યોગોએ આવા પ્રાણીઓના કુદરતી આવાસનો કેવો દાટ વાળ્યો છે અને પ્રાણીઓની કેવી સ્થિતિ થઇ ગઈ છે તે વિષે સંદેશો ફેલાવવાનો હતો પણ ઉદ્યોગોની પહોંચને કારણે આ અભિયાન પડતું મૂકવું પડ્યું. મૂળ વાત એવી છે કે જ્યાં સુધી આપણે સ્થાનિક પાક અને વસ્તુઓનો ઉપયોગ છોડીને સસ્તો અને કહેવાતો 'તંદુરસ્ત' વિકલ્પ પસંદ કરતા રહીશું ત્યાં સુધી આપણે પૃથ્વી ઉજ્જડ થતી રહેશે. આખરે આપણી

તંદુરસ્તી પણ આવા પ્રાણીઓ, મધમાખી, હાથી, સાપ વગેરે સાથે સંકળાયેલી છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેનો આપણો અભિગમ, માત્ર આપણે માટે જ નહીં પણ આખી જીવસૃષ્ટિ માટે લાંબા ગાળે લાભકારી હોવો જોઈએ. ટૂંકમાં કહીએ તો, તમારા પર્યાવરણને હાનિ થાય નહીં તે પ્રમાણે ખોરાકની પસંદગી કરો. ખાદ્ય પદાર્થોના કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીથી આગળનું જોવા માટે દૂરંદેશી કેળવો.

*

12 Weeks over,
12 Guidelines done

પ્રકરણ-4

સ્વાસ્થ્યના 12 પગલાં-કેવી રીતે જીવનભર અપનાવવા

એક વાત યાદ રાખો કે આજની ખોરાકનું નિયમન કરવાની ઘેલછા આવતી કાલે કચરાના ડબ્બામાં પધરાવી દેવામાં આવશે. આહારનું ધ્યાન રાખો તો આવું નિયમન કરવાની જરૂર જ ન પડે. કહેવાય છે કે હંમેશ માટે કોઈકના પ્રેમમાં રહેવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે કે તે વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરવાં નહીં અથવા તો તમારી જાતને તે વ્યક્તિના જીવનસાથી તરીકે જુઓ નહીં. કારણ કે જીવનસાથી તરીકેનું કર્તવ્ય તમને અને સામેની વ્યક્તિને એક પ્રકારના બંધનમાં જકડી દે છે. તમે પોતાની જાતને ભૂલી જાઓ છો, તમારા સ્વભાવ વિરુદ્ધનું કામ કરવું પડે છે અને તે એવી સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે જેમાં બંને વ્યક્તિ 'પોતાના સ્વ'ને શોધવા નીકળે છે અથવા 'મારે પોતાને માટે કંઈક કરવું છે' તેવી ભાવના પ્રબળ બની જાય છે. તે પ્રૌઢાવસ્થાની અનેક સમસ્યા ઉભી કરે છે.

ખોરાક એક આશીર્વાદ છે. તેને તે દ્રષ્ટિએ જ જુઓ. આશીર્વાદ ગૌરવભેર સ્વીકારવા જોઈએ. તેનું કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી વગેરેમાં વિભાજન કરવાની જરૂર નથી. આવો ખોટો અભિગમ જીવસૃષ્ટિના સૌથી મોટા આશિષને શ્રાપમાં બદલી નાખે છે. આહાર અથવા અન્ન તમને આત્મખોજના માર્ગે દોરી જઈ શકે છે; જીવનના ગહન સત્યોને તમારી સમક્ષ પ્રગટ કરી શકે છે, તમને ભય અને માયાથી મોક્ષ અપાવી શકે છે. તે એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં બીજું કંઈ નહી તો તમારી જાતને કોઈ એક બીબામાં ઢાળવાની જરૂર પડતી નથી. તમે તમારું જીવન અવિરત વિસ્તારી શકો છો, વિરાટ બની શકો છો, સૂક્ષ્મતાથી દૂર જઈ શકો છો. જયારે તમે ખોરાકને તેના વર્તમાન વૈભવ સાથે સમજી શકો ત્યારે શરીર બહારની, કદાચ આવતા જીવનની તમારી અનંતની યાત્રા શરુ થઇ જાય છે.

પણ આ જ્ઞાન મારે નથી આપવું; જો મારે સ્વાસ્થ્ય અંગેના આ પ્રોજેક્ટને બાર મુદ્દામાં સંક્ષિપ્તમાં વર્ણવવો હોય તો, હું કહીશ કે,

- ખોરાક પોષણ, સલામતી અને વિકાસની તક છે.
- સ્થાનિક આહારમાં જરૂરી પાક તમે જ ઉગાડો અને તેને પ્રોત્સાહન આપો.
- સ્થાનિક ખોરાક સામાન્ય રીતે આબોહવા સામે રક્ષણ આપે છે.
- શરીરની પરિવર્તનક્ષમતા (ફેરફાર સહન કરવાની શક્તિ), વજનના ઘટાડા કરતાં વધારે મહત્વની છે.જાડા કે પાતળા હોવા કરતાં શક્તિ અને ઉત્સાહની ક્ષીણતા વધારે મૂલ્યવાન છે.
- પાતળું શરીર એટલે સ્વસ્થ શરીર - એવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે .
- કાયા ગમે તેવી નાની મોટી હોય, સફળતા (તંદુરસ્તી) તેના ઉપર આધારિત નથી.
- જો તમારો અભિગમ યોગ્ય હોય તો શરીરનું કદ ગૌણ બની જાય છે.
- મોટાભાગના લોકો એવી વસ્તુની પાછળ પડ્યા હોય છે કે જેની તેમને જરૂર જ હોતી નથી.
- કેલરીને બદલે વ્યાયામ દરમિયાન શરીરની શક્તિ, સહનશક્તિ, સ્થિરતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા વગેરેને વધારે મહત્વ આપો.
- ઈકોનોમિસ્ટ (The Economist) મેગેઝીન દ્વારા જાહેર કરવામાં આવ્યું છે કે 'કેલરીનો યુગ' સમાપ્ત થઇ ગયો છે.
- મોટાભાગના પોષણવિદ, ડોક્ટર અને શારીરિક શિક્ષક કરતાં અર્થશાસ્ત્રીઓ, પર્યાવરણવિદો અને ખેતીવાડીના નિષ્ણાતો (વધુમાં ખેડૂત, આદિવાસીઓ, દાદી અને નાની) પણ હવે ખોરાક અને તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર વિષે વધારે જાણે છે.

અંતમાં એક સુફિયાણી સલાહ - કહેવત છે ને કે હજાર માઈલની યાત્રાની શરૂઆત તો એક પગલાંથી જ થાય છે. જો તમે થોડાં અઠવાડિયાં ચૂકી ગયા હો તો પણ આજે જ પ્રથમ ડગલું માંડો અને પછી બીજું ....

તમને જીવનના અન્ય ક્ષેત્રે આ વાતનો અનુભવ હશે જ! તમારી પ્રગતિની નોંધ લો અને તેનાથી તમારા જીવનમાં જે ફેરફાર થયો હોય તેની કદર કરો. ભવિષ્યની યાત્રા વિષે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, તે સુખદ જ હશે! માત્ર ચુપચાપ તમારા માર્ગ ઉપર ચાલવાની જ જરૂર છે. તે આનંદ, તંદુરસ્તી અને સ્ફૂર્તિનો જ પથ છે. એક સાથે એક જ ડગલું માંડો!

*

પરિશિષ્ટ 1: 12 વીક ફિટનેસ પ્રોજેક્ટ માટેના રેફરન્સ

Arredondo, A.; Azar, A.; and Recamån, A.L. ‘Diabetes, a global public health challenge with a high epidemiological and economic burden on health systems in Latin America’. *Global Public Health* 2018, 13: 780-87.

Büssing, A., et al. ‘Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews’. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012: 165410.

Food Planet Health, Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Available at https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EATLancet_Commission_Summary_Report.pdf

Jung, S.I., et al. ‘The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function’. *Journal of Physical Therapy Science* 2016, 28: 186—89.

Lee, H.Y. , et al. ‘Metabolic health is more closely associated with decrease in lung function than obesity’. *PLoS ONE* 2019, 14: e0209575.

Nickias, T.A.; O’Neil, C.E.; and Fulgoni, V.L. ‘Rice consumption is associated with better nutrient intake and diet quality in adults: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2005—2010’. *Food and Nutrition Sciences* 2014, 5: 525-32.

Nickias, T.A.; O’Neil, C.E.; and Fulgoni, V.L. ‘Snacking patterns, diet quality, and cardiovascular risk factors in adults’. *BMC Public Health* 2014, 14: 388.

Njike, V.Y., et al. ‘Snack food, satiety, and weight’. *Advances in Nutrition* 2016, 7: 866—78.

Park, _J., et al. ‘Waist circumference as a marker of obesity is more predictive of coronary artery calcification than body mass index in apparently healthy Korean adults: The Kangbuk Samsung Health Study’. *Endocrinology and Metabolism* 2016, 31: 559-66.

Pem, D.; and Jeewon, R. ‘Fruit and vegetable intake: Benefits and progress of nutrition education interventions: Narrative review article’, *Iranian Journal of Public Health* 2015, 44: 1309—21.

Sharma, H.; Zhang, X; and Dwivedi, C. ‘The effect of ghee (clarified butter) on serum lipid levels and microsomal lipid peroxidation’. *Ayu* 2010, 31: 134—40.

Stefan, N., et al. ‘Identification and characterization of metabolically benign obesity in humans’. *Archives of Internal Medicine* 2008, 168: 1609—16.

Stefan, N., et al. ‘Metabolically healthy obesity: Epidemiology, mechanisms, and clinical implications’. *Lancet Diabetes & Endocrinology* 2013, 1: 152-62.

Thompson, R.C., et al. ‘Plastics, the environment and human health: Current consensus and future trends’. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 2009, 364: 2153—66.

Westcott, W,L ‘Resistance training is medicine: Effects of strength training on health’. *Current sports Medicine Reports* 2012, 11: 209-16.

*

પરિશિષ્ટ 2: આ 12 વીક પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેનાર સહભાગીઓના પ્રતિભાવ

રેખા બી. એસ. – પહેલા સપ્તાહને અંતે જ શક્તિનું સ્તર ઊંચું આવ્યું, માસિક સ્ત્રાવની અગાઉની સમસ્યા જરૂર ઓછી થઇ.

અપર્ણા બી. અસ્થાના – ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાની તલપ, ઢળતી બપોરે / સાંજે અશક્તિ વગેરેની ચર્ચા કરતાં તમે જાણે મારું ઉદાહરણ ટાંક્યું હોય તેવું લાગ્યું. હકીકતમાં મને મેડિકલ ચેક અપ કરાવવાનો વિચાર પણ આવ્યો હતો. પણ મેં રોજ સવારે એક કેળું ખાવાથી શરુઆત કરી અને જોરદાર ફેરફાર જોવા મળ્યા છે. ગળ્યું ખાવાની તલપ અદ્રશ્ય થઇ ગઈ અને આખો દિવસ એક સરખું સ્ફૂર્તિનું સ્તર જળવાઈ રહે છે.

મુબીન અમીના આઝમ – છેલ્લાં કેટલાય સમયથી મારી સામે જ મીઠાઈ હોય તો પણ મને ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા થઇ નથી અને ખાધુ પણ નથી. એક કેળાથી આ મહાન સિદ્ધિ મળી.

તનિષા તનિષા – આ પ્રોજેક્ટમાં સહભાગી બનવા અગાઉ હું ચા વગર રહી શકતી ન હતી. હવે ચાની તલપ ગાયબ થઇ ગઈ છે.

લોવીના બજાજ સાલ્વે – બીજા સપ્તાહનું માર્ગદર્શન બહુ ગમે છે. બે ભોજનની વચ્ચે ભૂખમરો સહન કરવાની વાત ભૂતકાળ બની ગઈ છે. આખા દિવસમાં ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી.

જ્યોતિ ભાટે છાબરા – મને ઘી અંગેનું માર્ગદર્શન બહુ ગમ્યું. તે ખરેખર સ્વાદિષ્ટ છે. મારામાં શક્તિનો સંચાર થયો છે અને થાક લાગતો નથી.

ડો. ફરહીન ખાન – હું પોતે મેડિકલ ડોક્ટર છું અને ઘી થી બહુ ડરતો હતો. પણ મેં હવે શરૂઆત કરી છે અને સારું લાગે છે.

ભાવના અરોરા – ઘી નો ઉપયોગ યાદ કરવા બદલ મારા બધા જ મુખ્ય અવયવો તમારો આભાર માને છે. માત્ર બે જ દિવસ તમારા માર્ગદર્શનનું અનુકરણ કર્યું અને મારું પેટ શાંત થઇ ગયું, ભોજનનો સંતોષ થાય છે. બાથરૂમમાં પણ ઓછો સમય વિતાવવો પડે છે કારણ કે સવાર જ ખુશનુમા હોય તેવું લાગે છે. તે એક દૈવી અનુભવ સમાન છે.

વી. સ્નેહા – મેં બીજા સપ્તાહથી બંને માર્ગદર્શનનો અમલ શરુ કર્યો. મીઠાઈની તલપ દૂર થઇ ગઈ. રોજિંદા જીવનમાં નાનકડો ફેરફાર કરવા તરફ અમારું ધ્યાન દોરવા માટે અને અમારા શરીરને શેની જરૂર છે તે કહેવા માટે હું આપનો ખુબ આભાર માનું છે.

પ્રીતિ સ્વામી – લાંબા સમય પછી ઉપકરણોથી દૂર રહીને ભોજન કર્યું. ખોરાક ખાવાથી આનંદ મળવો જોઈએ તે સત્ય મને ક્યારેય સમજાયું નહતું . હવે ખબર પડી. કોઈ પ્રકારના અવરોધ વગર મારો બ્રેકફાસ્ટ પણ માણ્યો, તેની સોડમ અને સ્વાદ પણ સરસ લાગ્યાં.

સ્મિતા ઓબેરોય – શરીરની મુદ્રા જાળવી રાખવી તે બહુ અઘરું છે પણ પ્રયત્ન કરવા જેવો છે. હું તમારા માર્ગદર્શનનું નિષ્ઠાપૂર્વક અનુસરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું. આપણી બધી જ ઇન્દ્રિયો સજાગ અને સક્રિય હોય ત્યારે ઉપકરણ (મોબાઈલ, ટીવી વગેરે) વગરનું ભોજન ખરેખર અદ્‌ભૂત અનુભવ છે.

રિચા રંજન – હું તમારું માર્ગદર્શન કોમ્પ્યુટર ઉપર વાંચી રહી છું. તમારા ત્રીજા સપ્તાહના માર્ગદર્શન પછી મેં મોબાઈલ ફોનના ઉપયોગમાં 50% ઘટાડો કર્યો છે. રાત્રે 8 વાગ્યા પછી અગત્યના ફોન જ લેવાના; બીજી કોઈ વાત નહીં!

નીતા કાનાની – હું તમે આપેલા માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરું છું. બધાં બહુ અદભુત છે! ક્યારે તેની આદત પડી ગઈ તે ખ્યાલ જ ન રહ્યો! રાત્રે નિદ્રાંધીન થતા અગાઉ ઉપકરણોને દૂર રાખવાની આદત ખરેખર બહુ સારી છે. હું મારી જાત સાથે સમય વિતાવી શકું છું. તેને કારણે તણાવ ઓછો થયો છે, સપનાં સ્પષ્ટ થયા છે, ઘસઘસાટ

ઊંઘ આવે છે અને મનનું વલણ સકારાત્મક બન્યું છે.

ચિત્રા ચંદ્રશેખરન – ત્રીજા સપ્તાહનું માર્ગદર્શન - ખાસ કરીને રાતના ભોજન સમયે બહુ અસરકારક રહ્યું. ખોરાકના પ્રમાણનું નિયંત્રણ કરવામાં પણ મદદરૂપ છે.

પ્રગતિ પાંડે – મેં આ વર્ષની શરૂઆતથી તમારા બાર સપ્તાહના માર્ગદર્શનનો અમલ કરવાનું શરૂ કર્યું. મારા માસિક સ્ત્રાવ અગાઉ અને દરમિયાનની સમસ્યા બહુ ભયાનક હતી. હવે વર્ષના અંતે મને સમજાય છે કે આ માર્ગદર્શન પછી મારું જીવન કેટલું સરળ બની ગયું છે. PMSની સમસ્યા દૂર થઇ ગઈ છે. આ વર્ષે 11 વખત માસિક સ્ત્રાવ આવ્યા. મને આટલું સારું ક્યારેય લાગ્યું નથી. મારે માટે આ મહાન સિદ્ધિ છે.

ડો. વૈશાલી ચીખલીકર – સ્વાસ્થ્ય અંગેના આ પ્રોજેક્ટમાં મળતા માર્ગદર્શનના અમલથી હું મારા પોતાનામાં ફેરફાર અનુભવી શકું છું. ડિસેમ્બરમાં મારું TSH 9.14 હતું. બાર અઠવાડિયા પછી હવે 7.97ના સ્તરે આવી ગયું છે.

શુભશ્રી શ્રીનિવાસન – મેં તમારા બધા જ માર્ગદર્શનનું અનુકરણ કર્યું છે અને હજી પણ શક્ય તેટલી બધી જ સુચનાઓનો અમલ કરું છું. મારી પેટમાં વાયુની સમસ્યા પહેલા જ અઠવાડિયે દૂર થઇ ગઈ હતી. ઓક્ટોબર 2017માં મને એડેનોમાયોસીસ હોવાનું નિદાન થયું હતું. મને માસિક સ્ત્રાવ સમયે બહુ દુઃખાવો રહેતો હતો. ક્યારેક તો મારે તે સમય દરમિયાન એક દિવસની રજા લઈને પથારીમાં પડ્યા રહેવું પડતું. માસિક સ્ત્રાવના અંતિમ ભાગમાં મને અપચો અને કબજિયાતની તકલીફ થતી હતી. રોજ બદામ / સૂકી દ્રાક્ષ અને કેસરનું સેવન કરવાથી મેં જોયું કે પેટમાં વાયુ અને અપચાની સમસ્યા મહદ્અંશે દૂર થઇ ગઈ છે. મારા છેલ્લા માસિક સ્ત્રાવમાં પીડા પણ ઓછી થઇ હતી. મને બીક લાગતી હતી કે મારા આજીવન આ પીડા ભોગવવી પડશે. પણ છેલ્લા માસિક સ્ત્રાવના અનુભવ પછી મને આશા જાગી છે કે જો હું તમારું માર્ગદર્શન અમલમાં મુકું, ખોરાક અને જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરું તો મને આ સમસ્યામાંથી છુટકારો મળી શકશે.

શાંતલા નાગેશ – છેલ્લા 8 વર્ષથી માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન ભારે માત્રામાં લોહી વહી જતું. છેલ્લા 2 મહિનાથી તે હવે સામાન્ય થઇ ગયું છે. તમારો ખુબ આભાર!

વર્ષા ગૂગલે – મેં બારેય સપ્તાહનું માર્ગદર્શન અમલમાં મૂક્યું છે. મેં મઝાથી ભાત ખાવાનું શરૂ કર્યું છે. તમે નહીં માનો પણ 2-3 મહિનામાં મેં 5 કિલો વજન ઉતાર્યું છે. આખા દિવસ દરમિયાન સ્ફૂર્તિ રહે છે. માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાનનો દુઃખાવો પણ નથી, શરૂઆતમાં સાંજે મારા પગ દુઃખતા હતા પણ હવે કોઈ જાતની પીડા નથી, માત્ર તંદુરસ્તીમાં લાભ થયો છે.

પ્રિયા – હું જરૂર કહીશ કે ચમચી ભરીને ઘી અને ગોળ ખાવાનું શરૂ કર્યા પછી, ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાની તલપ દૂર થઇ ગઈ છે.

સુનિતા ઝેન્ડે – તંદુરસ્તીનો પ્રોજેક્ટ 2018 શરુ કરવા માટે તમારો ખુબ આભાર! હું હવે નાના બાળકની જેમ સુઈ શકું છે. ખુબ આભાર!

દિના મોરૅસ – મને વાંચનનો બહુ શોખ છે. એટલે સુધી કે હું ભોજન કરતાં પણ વાંચતી. પણ તમારું ઉપકરણમુક્ત જમણ અંગેનું માર્ગદર્શન વાંચીને મેં આ આદત બદલી નાંખી! તે એક મોટી સિદ્ધિ છે. અમુક વખત ચૂક થઇ ગઈ પણ હવે હું શાંતિથી જમું છું. તેનાથી ઘણો ફરક લાગે છે. મારો ખોરાક સ્વાભાવિક રીતે જ ઓછો થઇ ગયો છે અને આહાર પણ માણવા મળે છે. હવે હું મારા પરિવાર સાથે પણ ભોજન દરમિયાન વાતચીત કરું છે. પહેલાં તો હું ફોનમાં માથું નાંખીને ચમચીમાં જે આવ્યું તે મોઢામાં ખોસતી રહેતી હતી. હવે રાત્રે નિદ્રાંધીન થવાના એક કલાક પહેલાં હું કોઈ ઉપકરણ વાપરતી નથી. તેનાથી મને સારી ઊંઘ આવે છે અને જાણે કે ચમત્કાર જ થયો હોય તેમ હું એલાર્મ વગર આપમેળે જ ઉઠી જાઉં છું. ચમત્કારો આજે પણ બને છે!

ઇઝા ગુલ – ઉપકરણો માટેનો સમય ઘટાડીને અને રાત્રે અડધો કલાક તેમને દૂર રાખવાથી જીવનમાં મોટો ફેર પડ્યો છે. મને સવારે પણ ઊંઘ આવતી રહેતી હતી પણ ઉપકરણો દૂર કર્યાના બીજા જ દિવસથી મારી ઊંઘમાં સુધારો થયો છે. આટલી નાની વાત રોજિંદી પ્રવૃત્તિ ઉપર કેટલી ઊંડી અસર પાડી શકે તે જાણીને આઘાત

લાગ્યો.

દેવલીના દાસ — હું અને મારા પતિ તમારા સ્વાસ્થ્યના પ્રોજેક્ટ 2018માં અપાયેલા સૂચનોનો અમલ કરીએ છીએ. મને એસીડીટીને કારણે એસિડ અન્નનળીમાં આવતું હોય તેવી તકલીફ થતી. પણ હવે, સવારે કેળું અને સાંજે પૌષ્ટિક નાસ્તો ખાવાની શરૂઆત કર્યા પછી આ સમસ્યા કાબુ હેઠળ છે. તમારો આભાર!

સુચિત્રા ગોખલે જવલગેકર — સવારે કેળું અને સૂકી દ્રાક્ષ ખાવાની આદત, ભોજનમાં ઘીનો ઉપયોગ અને સાંજે પૌષ્ટિક નાસ્તો - ગળ્યું ખાવાની તલપ દૂર થઇ ગઈ છે. શક્તિનું સ્તર ઊંચું આવ્યું છે. તેનાથી વ્યાયામ પણ નિયમિત થાય છે અને ઊંઘની સમસ્યા હળવી થઇ ગયા છે.

અનોમીતા ભૌમિક — મને ખૂબ સુધારો જણાય છે. મને ચાલવાનું ગમે છે પણ દાદર ચડવામાં શ્વાસ ભરાઈ આવતો હોવાથી હું શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેનો ઉપયોગ કરતી નહીં. પણ સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત હું માનસિક રીતે પણ આળસુ હતી, પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટનો ઉપયોગ કરવાને બદલે 'મોડું થાય છે' તેવું બહાનું કાઢીને ટેક્સીમાં જતી. પણ તમારું માર્ગદર્શન વાંચ્યા પછી મેં માનસિક બદલાવ કર્યો અને હવે હું બસ ટ્રેનનો ઉપયોગ કરું છું. તેને માટે અગાઉથી આયોજન કરવું પડે છે અને બહાનું કાઢીને જાત સાથે છેતરપિંડી કરવાનું બંધ કર્યું છે. આખા દિવસમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટના ઉપયોગથી મેં દરેક સીડી ચડવાનું નક્કી કર્યું છે. આખા દિવસમાં હું 15-20 માળ ચડ-ઉતર કરી શકું છું. કોઈ તકલીફ પડતી નથી. અમુક દિવસે તો 40 માળ જેટલી ચડ-ઉતર થઇ જાય છે. હવે એસ્કેલેટર ઉપર પણ ઉભા રહેવામાં આળસ લાગે છે.

નિશા એમ — ચાર મહિનાથી હું તમારું માર્ગદર્શન અનુસરું છું. મારી જીવનશૈલીમાં જે ભૂલ કરતી હતી તે તરફ ધ્યાન દોરવા અંગે ધન્યવાદ! મેં શરીરની ભાષા સાંભળવાનું પણ શીખી લીધું છે. મારા શરીરને જે જરૂરી છે તે જ ખોરાક એટલા પ્રમાણમાં જ ખાઉં છું (તાજો અને સ્થાનિક આહાર), તેટલો શ્રમ (30 મિનિટ કસરત) અને જરૂરી આરામ (ઊંઘ) આપું છું. હવે મારે કોઈ ફરિયાદ નથી - શરદી થતી નથી કે ગળામાં ચેપ લાગતો નથી.

મેઘના રાયકર — આ બહુ અદ્‌ભૂત છે. વજન દ્વારા શરીરને મજબૂતી આપવાની તાલીમથી બહુ સારું લાગે છે. હું જેટલું વજન વધારે ઉપાડું છું, તેટલો મારો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને દર વખતે થોડું વધારે વજન ઉપાડવાની ઈચ્છા થાય છે.

શ્રેયસી શર્મા — દરેક વ્યક્તિ માટે સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત બનવાની આ તક માટે હું તમારો જેટલો પણ આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. PCOની સમસ્યાનો અનુભવ કરેલો છે; હવે શરીર માટે મજબૂતીની તાલીમનું મહત્વ સમજાય છે.

જ્યોતિ લુથરા - તમારા માર્ગદર્શન પછી મેં વજનની તાલીમ શરૂ કરી છે. ત્યાર પછી મારું વજન 2 કિલો જેટલું વધી ગયું પણ,

(1) **મારામાં શક્તિનો સંચાર થયો છે**.

(2) **કસરત કરતી વખતે થાક લાગતો નથી કે હાંફ ચઢતી નથી**.

(3) **પેટ પાસેથી મારી કમરનો ઘેરાવો ઓછો થયો છે અને ફુલેલું પણ નથી લાગતું**

(4) **હું ટટ્ટાર ઉભી રાહુ તો મારું પેટ સપાટ લાગે છે**.

(5) **હું પલાંઠી વાળીને બેસી શકું છું જે અત્યાર સુધી મારે માટે અશક્ય હતું**.

અંજલિ નાયર — મેં શરૂઆત કરી ત્યારે મારું વજન 78 કિલો હતું અને કમર 40 ઇંચ! માત્ર બે જ મહિનામાં ઉડીને આંખે વળગે તેવો ફેર પડ્યો છે. પણ તે પછી હું મારા પતિગૃહે આવી અને કોઈપણ જાતની મદદ વિના બાળક ઉપરાંત ઘરની જવાબદારીને કારણે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનું સપનું ક્યાંય ઉડી ગયું કારણ કે કોઈ સમય જ મળતો નહી. છતાં હું તે માટે આશાવાદી હતી અને તમે જે પણ માર્ગદર્શન આપ્યું તેનો શક્ય તેટલો અમલ કર્યો. આખા વર્ષમાં મેં 40% માર્ગદર્શનનો અમલ કર્યો હશે પણ પરિણામ બહુ અદભુત મળ્યું છે.

નિખિલા લંકા — હું અમેરિકામાં કેલિફોર્નિયા ખાતે રહું છું. તાજેતરમાં હું ભારત રજા ગાળવા માટે આવી હતી. મેં તમારા 12 સપ્તાહના માર્ગદર્શન વિષે જાણ્યું અને તે પ્રમાણે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કર્યા. હવે હું પાતળી

થઇ ગઈ છું, બે વર્ષ જુના કપડાં પણ બરાબર ફિટ થાય છે. મેં મારી કમરનો ઘેરાવો કે વજન માપવાનું બંધ કર્યું છે. હું માત્ર તમારું માર્ગદર્શન અનુસરું છે. મેં નોંધ્યું કે અમેરિકા પહોંચ્યા પછી હું પાતળી રહી શકી છું. અગાઉ ક્યારેય વિચાર આવ્યો ન હતો કે વજન ઉતારવું આટલું સરળ કામ હોઈ શકે!

નેહા ભાટિયા – પ્રામાણિકપણે કહું તો મેં તમારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિના પ્રોજેક્ટ 2018ના માર્ગદર્શનનો અમલ કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે મન ખુલ્લું રાખ્યું હતું પણ અગાઉના અનેક પ્રયત્નોના પરિણામને કારણે આ વખતે સફળતા મળવા અંગે થોડી શંકા હતી. છતાં મેં માર્ગદર્શનમાં દરેક શબ્દ ઉપર ધ્યાન આપ્યું અને જે પણ સમજાય તે પ્રમાણે અમલ કર્યો. તેના પરિણામ આવ્યા કે મારા કપડાંની સાઈઝ ઘટી ગઈ. પહેલાં હું M સાઈઝના કપડાં પહેરતી હતી, તે હવે L સાઈઝ પસંદ કરું છું. આ ધીમી પણ મક્કમ પ્રગતિ છે. મને તંદુરસ્તીની પુનઃપ્રાપ્તિ અંગે આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. દરજી પાસે જઈને કપડાં થોડાં ટૂંકા કરાવવા જઈ શકાય છે એટલી ખાતરી થઇ ગઈ છે કે ફરીથી તે ટૂંકા નહી પડે ! (અનાયાસે ફાયદો થઇ ગયો જેથી મારે વધારાનો એક પણ પૈસો ખર્ચવો પડ્યો નથી અને કબાટમાં પહેરી શકાય તેવાં કપડાંની સંખ્યા બમણી થઇ ગઈ છે! હવે મને વજન વધી જવાનું જોખમ લાગતું નથી. હું હમણાં ટૂંકી રજા ગાળીને પછી આવી છું. મેં નવ દિવસ બરાબર ભોજન માણ્યાં છે અને જરાપણ વજન વધ્યું નથી)

રશ્મિ મહાજન – હું બપોરે અને રાત્રે જમવામાં ભાત ખાઉં છું. તેમાં ઘી પણ ઉમેરું છું. તેનાથી મને પાચનમાં ફાયદો થયો છે અને પેટમાં ભાર લાગતો નથી.

પૂર્ણિમા માંડલ શાહી – આ (માર્ગદર્શન) માટે આભાર! છેલ્લાં થોડા મહિનાથી હવે હું દાળ ભાતમાં ઘી ઉમેરીને ખાઉં છું. તેનાથી મારું પાચન સુધર્યું છે અને પેટમાં વાયુની સમસ્યા દૂર થઇ છે.

પારુલ લાખાણી – તમને જણાવતાં મને બહુ આનંદ થાય છે કે 11 મહિના સુધી તમારા માર્ગદર્શન પ્રમાણે રોજિંદા જીવનમાં ફેરબદલ કરવાથી મારું બ્લડ પ્રેશર હવે કાબુમાં આવી ગયું છે. પહેલાં તે ગોળી લેવા છતાં બેકાબુ રહેતું. હવે મારે ગોળી લેવી પડતી નથી. તમારી સાવ સરળતાથી અપનાવી શકાય તેવી સૂચનાઓ અને સલાહનો અમલ કરવાથી મારા દેખાવમાં, સ્ફૂર્તિના સ્તરમાં ઘણો ફેર પડી ગયો છે. હવે હું તન અને મનમાં યુવાનીનું જોશ અનુભવી શકું છું.

શિવી ગોયેલ – તમારા સ્વાસ્થ્ય પ્રોજેક્ટના સૂચનોનો અમલ શરૂ કર્યાના ચાર મહિનામાં મેં 10 કિલો વજન ઉતાર્યું છે અને છેલ્લાં આઠ મહિનાથી મારું વજન સ્થિર રહ્યું છે.

કરુણા સહાય – હું એટલી બધી ખુશ છું કે મારી ખુશી વ્યક્ત કરવા શબ્દો નથી. હું હવે કુદરતી રીતે જ સગર્ભા બનવામાં સફળ થઇ છું. મેં તમારા 2018 પ્રોજકટના બધા જ માર્ગદર્શનનો અમલ કર્યો છે. તે સફળતા અપાવે છે. ઋજુતા, આ મારે માટે કેટલું મહત્વનું છે તે હું તમને સમજાવી શકતી નથી.

પ્રિયા બાલીજેપલ્લી – હજી સુધી મારું વજન તો ખાસ ઉતર્યું નથી પણ અમુક બહુ મઝાના અનુભવ થઇ રહ્યા છે, જેમ કે સ્ફૂર્તિનું સ્તર ઊંચું ગયું છે, હું સળંગ 12 સૂર્યનમસ્કાર કરી શકું છું અને હાંફ નથી ચઢતી ..... તેનાથી વધારે શું હોઈ શકે? પણ પહેલાં તો 3 સૂર્યનમસ્કારથી આગળ જઈ શકતી નહતી! મને આનાથી વધારે ખુશી કંઈ નથી! હું થાક લાગવાની ફરિયાદ કર્યા વગર મારા બાળકો સાથે રમી શકું છું.

વિભા તલાટી – મેં તમારા માર્ગદર્શનનો આધાર લઈને સૂર્યનમસ્કાર કરવાનું શરુ કર્યું છે. ચારથી શરૂઆત કરીને હવે 5 સુધી પહોંચી છું. બહુ ઉમદા લાગણી થાય છે, મારી પ્રગતિ પણ સંતોષજનક છે. સૌથી સારી વાત એ છે કે આ રોજિંદી આદત થઇ ગઈ છે.

શીતલ ભાંબવાણી – 12 સપ્તાહના પ્રોજેક્ટ દરમિયાન મેં જીવનમાં સ્વાસ્થ્યના કોઈપણ કાર્યક્રમમાં દ્રઢ નિર્ધાર સાથે પહેલી વાર ભાગ લીધો. પણ થોડા અઠવાડિયામાં, મારી ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય અને ચુસ્તી સ્ફૂર્તિ અંગેની સમજણમાં ધરમૂળથી ફેરફાર થઇ ગયો. મારી દ્રષ્ટિએ, સૂચનાઓનો જીવનપર્યન્ત સહેલાઈથી અમલ કરવા માટે તમે સરળ ભાષામાં સમજાવ્યું છે; તે સફળતાની મુખ્ય ચાવી છે. આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે આટલા બધા વર્ષો સુધી શરીર પ્રત્યે સાવ બેદરકાર રહેવા છતાં, આ પ્રયત્નોનું પરિણામ બહુ ઝડપથી મળવા લાગ્યું. તેનાથી વધારે માર્ગદર્શનનો અમલ કરવાનો ઉત્સાહ જાગ્યો.

નેહા જૈન – હું મારા દિવસની શરૂઆત પલાળેલી બદામ અને સૂકી દ્રાક્ષથી કરું છું. હવે એલ્યુમિનિયમ અને નોન-સ્ટિક વાસણોનો જવલ્લેજ ઉપયોગ કરું છું; તેને બદલે સ્ટીલ અને લોઢાના વાસણો વાપરું છું. પ્લાસ્ટિકના વાસણોમાં ગરમ કે ઠંડી -એક પણ વસ્તુ રાખતી નથી. કોઈપણ પ્રકારના ગુનાની લાગણી વગર ઘી નો સ્વાદ માણું છું. મારા ભોજનમાં દાળ અને કઠોળનો ઉપયોગ વધાર્યો છે, દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક ભોજન દાળ/કઠોળ યુક્ત હોય છે. મને ક્યારેય લાગ્યું નથી કે આ સુચનાઓનો અમલ કરવા માટે જીવનમાં ધરખમ ફેરફાર કરવા પડ્યા છે પણ તેના ફાયદા અકલ્પનીય છે.

જાહ્નવી દત્તાવાડકર દેશપાંડે – મેં રસોઈમાં લોઢાની કડાઈનો ઉપયોગ શરૂ કરી દીધો છો અને ખોરાકનો ખાવાનો સ્વાદ જ અદ્ભૂત થઇ ગયો છે!

અક્ષતા રાવ – તમારું સાપ્તાહિક માર્ગદર્શન અમલમાં મૂકીને મેં 2 ઇંચ અને 8 કિલો ઓછા કર્યા - બહુ સરસ અનુભવ રહ્યો!

ઐશ્વર્યા મરાઠે – જ્યારથી તમે સ્વાસ્થ્યનો 2018નો કાર્યક્રમ શરુ કર્યો છે ત્યારથી હું સૌથી વધારે ખુશ છું. મને પેટમાં ગેસ થઇ જતો હતો. પણ હવે શરીર સાવ હળવું લાગે છે અને ખુબ આરામ રહે છે.

નિબેદિતા ચેટરજી – મને રસોઈનો શોખ છે; હું તમારા 12 સપ્તાહના સૂચનોનો મારા રોજિંદા જીવનમાં અમલ કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું. 1 વર્ષના સમયગાળામાં મારો વર્ષો જૂનો પાચનનો પ્રશ્ન હલ થઇ ગયો છે. સાત વર્ષથી હું જેનાથી ત્રાસી ગઈ હતી તે ઓટો-ઇમ્યુન ડીઝીઝ (સ્વયં પ્રતિરક્ષા રોગ, Auto Immune Dieses) પણ દૂર થઇ ગયો છે.

વૈશાલી ચૌહાણ – મેં તમારા બધા જ માર્ગદર્શન વાંચ્યા છે અને તેનો અમલ કર્યો છે. તેનાથી મારામાં પરિવર્તન આવ્યું છે, માત્ર વજન ઘટ્યું છે તેવું નથી પણ મારામાં ઉત્સાહનો સંચાર થયો છે. એક વર્ષ અને સાત મહિનામાં 40 કિલો (હા, 98 થી 58 કિલો) વજન ઉતર્યું છે. મને તે વાતનો બહુ આનંદ છે.

ડૉ. વિજય ઠક્કર (નેચરોપથ) – આ પુસ્તકનું અનુવાદ કરતા કરતા મારી અનેક જૂની માન્યતા જડમૂળથી બદલાઈ ગઈ છે અને તેને મેં જીવનશૈલી બનાવી જેમાં ભરપૂર ફાયદો થયો છે. આભાર ઋજુતા દિવેકરનો.

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

- ઓટો-ઇમ્યુન ડીઝીઝ (સ્વયં પ્રતિરક્ષા રોગ, Auto Immune Dieses) - એવા પ્રકારની સ્થિતિ કે જેમાં શરીરની રોગ પ્રતિકારક વ્યવસ્થા શરીરના તંદુરસ્ત કોષો ઉપર આક્રમણ કરે છે અને તેમનો નાશ કરે છે. તેને કારણે 80 પ્રકારના વિવિધ રોગ થઇ શકે છે. શરીરમાં આવી ખામી ઉત્પન્ન થવાનું કારણ હજી સુધી જાણી શકાયું નથી.

*

પરિશિષ્ટ 3: બાળકો અને પરિવાર માટે 12 સપ્તાહનો સ્વાસ્થ્યનો કાર્યક્રમ!

બાળકો અને પરિવાર માટેનો 12 અઠવાડિયાનો સ્વાસ્થ્યનો કાર્યક્રમ માર્ચ 2019માં યોજાઈ ગયો. આખી દુનિયામાંથી 20000 પરિવારોએ ભાગ લીધો હતો અને તેમના સ્વાસ્થ્યમાં મોટો સુધારો થયો; ખાસ કરીને બાળકોનો આહાર પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ ગયો. આ પ્રોજેક્ટનું માળખું પણ અગાઉ જેવું જ હતું - દર અઠવાડિયે એક માર્ગદર્શન!

Week 1 નું માર્ગદર્શન

તમારા બાળકો માટે દિવસની શરૂઆત કરવાના તંદુરસ્ત વિકલ્પો

જયારે બાળકો રાતના ‘ઉપવાસ’ પછી સવારે ભૂખ્યા થઈને ઉઠે ત્યારે આપણે તેમને જે આહાર ખવડાવીએ તેના ઉપર તેમના આખા દિવસની પ્રવૃત્તિ અને શારીરિક વિકાસનો આધાર રહેલો છે. કિશોરાવસ્થામાં પગ મૂકતાં બાળકો માટે આ સમયનો આહાર બહુ જ મહત્વનો છે. તેમના અંતઃસ્ત્રાવના સંતુલનનું ભવિષ્ય આ સમયે મળતા ખોરાકમાં રહેલું છે.

હકીકતમાં તેઓ રાત્રે કેટલી અને કેવી ઊંઘ માણી શકે છે તેનો આધાર પણ દિવસની શરૂઆત કેવી થાય છે તેના ઉપર છે. પૌષ્ટિક અને સરળ (માથાકૂટ કર્યા વગર બાળકો ખાઈ લે તેવો) નાસ્તો જરૂરી છે. નીચે પૈકીના વિકલ્પ પસંદ કરી શકો.

(A) જો સવારે તેમની પાસે ખાસ સમય ન હોય તો

(1) દૂધ - જો તેમને દૂધનો સ્વાદ ગમતો હોય તો

l ફુલ-ફેટ - સંપૂર્ણ ચરબી યુક્ત દૂધ આપો, સ્થાનિક બજારમાં મળતું હોવું જોઈએ. તેમાં ચોકલેટ પાઉડર ઉમેરવાનું ટાળો. ગોળ / ચ્યવનપ્રાશ (શિયાળામાં) અથવા ખાંડ / ગુલકંદ (ઉનાળામાં) અથવા ઘરમાં બનાવેલા લાડુ સાથે દૂધ. દૂધની અવેજીમાં બદામનું દૂધ કે સોયા દૂધ આપવું નહીં.

(2) નટ્સ અને સૂકો મેવો

બાળકોને શક્ય હોય તેટલાં વધારે શીંગ (પિસ્તા, બદામ, કાજુ, અખરોટ) અને સૂકો મેવો (ખજૂર, ખારેક, જરદાલુ, સૂકી દ્રાક્ષ વગેરે) ખવડાવો. તેમને કબજિયાતની તકલીફ હોય તો આખી રાત પાણીમાં પલાળેલી સૂકી દ્રાક્ષ ખવડાવો. માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન કિશોરીઓને ઘી સાથે ખારેક આપો.

(3) તાજું ફળ

સ્થાનિક ફળ આપો. કેળાં બારેય મહિના આપી શકાય. ઋતુ પ્રમાણે બોર, ચીકુ, પેર, નારંગી, દ્રાક્ષ વગેરે ખવડાવી શકાય. ધ્યાન રહે કે તમારા ઘરથી 150 કિલોમીટરના વિસ્તારમાં ઉગતું અને પ્લાસ્ટિકમાં વીંટાળેલું ન હોય તેવું ફળ ખવડાવવું અને ખાવું!

(B) જો તેમની પાસે વ્યવસ્થિત બ્રેકફાસ્ટ કરવાનો સમય હોય તો

l ઘરમાં બનાવેલો ગરમ નાસ્તો પીરસો - જેમ કે પૌંઆ, ઉપમા, ઈડલી, ઢોસા, પરાઠા વગેરે

l બજારમાં મળતા કોર્નફ્લેક્સ, ઓટ, જ્યુસ (પેકેજડ ફૂડ) વગેરેથી દૂર રહો

l જો તેમનું શરીર નબળું હોય તો - દૂધ કે પાણીમાં રાંધેલ રાગીનો નાસ્તો આપો

l પાચન નબળું હોય, એસીડીટી, માસિક સ્ત્રાવ વગેરેની સમસ્યા હોય તો - દૂધ સાથે ધાણી, જુવાર અથવા રાગીના દાણા (પોપકોર્ન પ્રકારનો) અથવા ઘી, મીઠું, મરી નાખેલો તેનો ચેવડો આપી શકાય

l વધુમાં નોંધી લો કે

l ઘરના પુરુષોએ રસોઈ બનાવવામાં, પીરસવામાં મદદ કરવી જોઈએ અને બાળકો ભોજન કરતા હોય તો સાથે

ભોજન કરવું અથવા તેમની સમીપ બેસવું.

- સાત વર્ષથી મોટી ઉંમરના બાળકો પાસે પોતાના થાળી વાટકો લેવડાવવા, લુછાવવા અને ભોજન પછી તેને વાસણ સાફ કરવાની જગ્યા સુધી મુકાવવાનું કામ કરાવવું જોઈએ.

યાદ રહે કે સારી શરૂઆત, અડધો જંગ જીતાઈ ગયા સમાન છે.

Week 2 નું માર્ગદર્શન

બિસ્કિટ, ચિપ્સ કે ચોકલેટ કરતાં શીંગદાણા અને ગોળનું મિશ્રણ શાળાએથી પાછા ફરે તે સમયનો સારો નાસ્તો છે.

શાળાએથી પાછાં આવે ત્યારે બાળકો ઘણીવાર થાકેલાં, ભૂખ્યાં હોય છે. તેમને પૌષ્ટિક આહારની બહુ જરૂર હોય છે. પણ આ સમયે સામાન્ય રીતે શાંતિથી બેસીને ભરપેટ નાસ્તો કરવાના મૂડમાં હોતાં નથી. ઉપર જણાવેલો નાસ્તો આ સમયે બરાબર બંધ બેસે છે. તેનાથી બાળકો જંક ફૂડ ખાવાથી દૂર રહેશે. શીંગ અને ગોળનું મિશ્રણ હાથમાં લઈને ખાઈ શકાય છે, ગાડીમાં, બસમાં કે ચાલતાં પણ ખાઈ શકાય છે. પાછા આવીને તરત જ ખાઈ શકાય છે. બાળકોને પોતાની પસંદગી પ્રમાણે શીંગ અને ગોળનું મિશ્રણ બનાવવા દો.

પણ શીંગ અને ગોળ શું કામ?

- આ બંને બહુ પૌષ્ટિક છે, સંપૂર્ણ છે અને ખાવા કે બનાવવામાં જરા પણ માથાકૂટ નથી થતી.
- તેમાં સૂક્ષ્મ ખનીજ તત્વો, વિટામિન અને પોલીફેનોલ (polyphenol) ભરપૂર માત્રામાં હોય છે.
- વળી જરૂરી ચરબીયુક્ત છે, હૃદય અને હાડકાંના વિકાસ માટે ગુણકારી છે. જે બાળકો રમતના ક્ષેત્રે સક્રિય હોય તેમને માટે ખાસ જરૂરી છે.
- ઊંચી માત્રામાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટ હોય છે. જે બાળકોને ફળ ખાવાં ગમતાં નથી તેમને માટે આ નાસ્તો શ્રેષ્ઠ છે.
- પુખ્ત બનતી કિશોરીઓ માટે માસિક સ્ત્રાવની સમસ્યા હળવી કરવા માટે જરૂરી ખનીજ અને વિટામિન B મળી રહે છે.
- બાળકોને શીંગ ગોળના વિકલ્પે શું આપી શકાય?
- તમે શીંગને બદલે કાજુ આપી શકો.
- શીંગ ગોળના મિશ્રણમાં ઘી ઉમેરી શકાય. બાળકને કોઈ પ્રકારની એલર્જી હોય અથવા તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય ત્યારે આ વિકલ્પ સાચો છે.
- સ્થૂળ બાળકો, ડાયાબિટીસ અને લીવરના રોગ હોય તેવા બાળકો માટે તમે તાજું અથવા કોરું ટોપરું પણ તેમાં ઉમેરી શકો.
- ઉનાળામાં ગોળને બદલે ઘીમાં સાંતળેલા મમરા કે ધાણી સાથે શીંગ ભેળવી શકો.

તમારા બાળકને શીખવાડો કે પાકની ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક ખાવો જોઈએ. તંદુરસ્ત રહેવાનો આ એક માર્ગ છે. તે ભવિષ્યમાં પણ શરીર ચુસ્ત રાખશે.

Week 3 નું માર્ગદર્શન

ટ્યૂશન ક્લાસ કે ગૃહકાર્યના ભોગે પણ બાળકોએ ઓછામાં ઓછો એક કલાક રમવું જોઈએ.

હાલના જમાનામાં, સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી લઘુત્તમ શારીરિક કસરત કે પ્રવૃત્તિથી બાળકો દૂર થઇ રહ્યાં છે. તેથી સ્થૂળતા, એલર્જીના કિસ્સા વધવા માંડ્યા છે. બાળકો અવારનવાર બીમાર પડે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (વિશ્વ્ આરોગ્ય સંસ્થા)ની ભલામણ પ્રમાણે 17 વર્ષની ઉંમર સુધી બાળકોએ દિવસના ઓછામાં ઓછા એક કલાક રમવું જોઈએ. યાદ રહે કે રમતના મેદાનમાં 60 મિનિટથી વધારે વિતાવેલો સમય વધારાના ફાયદા લાવી આપે છે.

નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી

- શરીરનું હાડકાં સ્નાયુનું બંધારણ તંદુરસ્ત બને છે
- હૃદય અને ફેફસાંની કામગીરી સુધરે છે
- સ્નાયુઓના હલનચલન અંગે જાગૃતિ વધારે છે
- શરીરનું વજન સપ્રમાણ જળવાઈ રહે છે
- માનસિક તંદુરસ્તીમાં સુધારો થાય છે, આત્મ વિશ્વાસ વધે છે, સામાજિક વ્યવહાર અને સંકલનમાં વધારો થાય છે.

તેનો ફાયદો લાંબા સમયે જોવા મળે છે. તંદુરસ્તીના લાભ મેળવ્યા પછી બાળકોને ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ જેવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કે ધુમ્રપાન કરવાની લાલચ થતી નથી.

વાલી અને સમાજ તરીકે આપણે કેવી રીતે શારીરિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપી શકીએ?

- કોઈપણ ઋતુમાં તેમને બહાર રમવા દેવાની રજા આપીને
- છોકરાઓને ખુલ્લાં મેદાનમાં છોકરીઓને પણ રમવા દેવા અંગે શિક્ષણ આપીને, તેમ જ છોકરીઓને નિર્ભય બનીને હરિયાળા મેદાનમાં રમવા કૂદવા માટે બાહેંધરી આપીને
- ટ્યુશન કે ગૃહકાર્ય કરતાં 60 મિનિટના રમતના સમયને વધારે પ્રાધાન્ય આપીને
- રહેણાંકના વિસ્તાર પાસે ખુલ્લાં મેદાન રાખવાની હિમાયત કરતા રાજકારણી માટે તમારો મત અનામત રાખવાથી

Week 4 નું માર્ગદર્શન

રાત્રે નિશ્ચિત સમયે સૂવાથી અને સવારે નિશ્ચિત સમયે ઉઠવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

શું તમારું બાળક અવારનવાર માંદું પડી જાય છે અથવા તરંગી કે વ્યગ્ર થઇ જાય છે? તો તેને નિયમિત સારી ઊંઘ કેળવવાની જરૂર છે. તેમાં અમુક ચોક્કસ સમયે સૂઈ અને ચોક્કસ સમયે ઉઠવાની ટેવ બહુ મહત્વની છે.

રાત્રે સૂવા માટેનો યોગ્ય સમય કયો છે?

- દિવસના અંતે ઊંઘ શરૂ કરવા માટે રાત્રે 8 થી 9:30 વચ્ચેનો સમય યોગ્ય છે.
- કિશોરાવસ્થામાં રાત્રે 10:30 સુધી જાગી શકાય, પણ તેનાથી મોડું નહી!
- રોજ સવારે ચોક્કસ સમયે ઉઠવાનો મહાવરો કેળવો.
- જો બાળકો રજાના દિવસે લાંબા સમય સુધી સૂતા હોય તો જાણી લો કે તેમની ઊંઘ પુરી થતી નથી.
- યાદ રહે કે, એક દિવસની અધૂરી ઊંઘ બીજા દિવસે વધારે સૂવાથી સરભર થતી નથી.
- કિશોરાવસ્થામાં બાળકો મિત્રોને ત્યાં રાત્રી રોકાણ કરવા જાય છે તે બહુ પ્રશંસનીય વિચાર નથી. આવા પ્રસંગો વર્ષમાં એક-બે વખતથી ઓછા રાખો.
- ઊંઘ નું શું મહત્વ છે?
- તેનાથી સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ, લીવરમાં ચરબી અને તેને કારણે થતા બિનચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.
- શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સુધરે છે, રચનાત્મકતા વધે છે
- કિશોરાવસ્થાની ચિંતા અને તણાવ ઓછાં થાય છે
- શારીરિક - માનસિક વિકાસને વેગ મળે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- યાદશક્તિ વધારે છે, માનસિક ઘાને રુઝાવે છે.
- ભાવનાંક (EQ, Emotional Quotient ઈમોશનલ ક્વોશન્ટ) વધારે છે, ADHD (એકાગ્રતાનો અભાવ અને વધારે પડતી ચંચળતાની સ્થિતિ) જેવી માનસિક સમસ્યામાં રાહત આપે છે.

Week 5 નું માર્ગદર્શન

સંપૂર્ણ રાત્રિ ભોજન

આખા અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા છ દિવસ સાદું ભોજન ખાવું જોઈએ - જેમ કે દાળ-ભાત, ખીચડી, રોટલી-શાક વગેરે! ભોજનમાં વિવિધ અન્ય વાનગી હોય તે ભૂલી જાઓ!

આજે રાત્રે જમવામાં શું ખાવું છે તેવો સવાલ આપણે બાળકોને ક્યારેય પૂછવો જોઈએ નહી! પરંતુ તેને બદલે આપણે તેમને કહેવું જોઈએ કે આજે રાત્રે જમવામાં તેમણે શું ખાવાનું છે - સરળ, સ્થિર અને પૌષ્ટિક જમણ !!

તમારું ભોજન નીચેની ત્રણ સરળ કસોટીમાંથી ખરું ઉતરવું જોઈએ

(1) તે તમારા દાદી જે ભોજન બનાવતા તે પ્રમાણે જ છે?

(2) તમારા સ્થાનિક વિસ્તારની પરંપરા પ્રમાણે છે?

(3) તે રાંધવામાં સરળ હોવું જોઈએ, ગરમાગરમ પીરસવામાં આવે ત્યારે સૌથી વધારે સ્વાદિષ્ટ હોવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે ખવાતા ભોજન - દાળ ભાત, રોટલી શાક, ખીચડી કઢી વગેરે ઉપરના બધા જ માપદંડો પ્રમાણે બંધ બેસે છે. તેનાથી બાળકોના વિકસતા શરીર અને મગજ માટે જરૂરી પોષણ મળી રહે છે. ઊંઘ પણ સારી આવે છે. મુખ્ય વાત એમ છે કે - રાત્રિના ભોજનમાં સાતત્ય જાળવી રાખો! બાળકોને બહુ ગમશે નહી. કંટાળી જશે પણ સપ્તાહના મોટા ભાગના દિવસોએ વાળુ ઉપર પ્રમાણે હોવું જોઈએ! હા, તેમાં ઘી ઉમેરવાનું ભૂલતા નહી!

રાત્રિ ભોજનમાં નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખો!

- વિવિધતાથી દૂર રહો. વધુમાં વધુ અઠવાડિયે એક દિવસ (આદર્શ રીતે શનિવારે) બાળકોને અન્ય વસ્તુ ખાવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ.
- નુડલ્સ, પાસ્તા, પીઝા વગેરે, ‘રેડી ટુ કુક’ અથવા ‘રેડી ટુ ઈટ’ બજારુ ખાદ્ય પદાર્થો ભોજનમાં ખાવા નહીં.
- બજારુ ખોરાક અથવા રેસ્ટોરન્ટમાંથી લાવેલો ખોરાક પણ ખાવો નહી.

ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓમાં બાળકોના વિકાસને બળ પૂરું પાડે તેવા પોષક તત્વો હોતાં નથી. તેનાથી બાળકોના શરીરમાં પાણીનું સંતુલન ખોરવાઈ જાય છે, તેમની ઊંઘની નિયમિતતા ખોરવાઈ જાય છે.

બહાર જમવાનો કાર્યક્રમ - મહિને બે વખતથી વધારે બહારનું ભોજન ટાળો. બાળકો જન્મદિવસ નિમિત્તે જે પાર્ટીમાં જાય છે તેનો પણ સમાવેશ આ બે વખતમાં થઇ જાય છે.

સરળ ભોજન માણો અને ઝડપથી વિકાસ પામો.

Week 6 નું માર્ગદર્શન

શાળામાં લંચબોક્સમાં પ્લાસ્ટિકના ડબ્બા કે ઍલ્યુમિનિયમ ફોઈલનો ઉપયોગ બંધ કરો

સ્ટીલના ડબ્બા અને મલમલનું કપડું વાપરી શકાય. પાણી માટે સ્ટીલ કે તાંબાની બોટલ વાપરવી.

પ્લાસ્ટિકના ડબ્બા ઉપર પ્રતિબંધનું કારણ શું છે?

- જયારે ખોરાક તેની સાથે વીંટાળેલી વસ્તુના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તેના ગુણધર્મો અપનાવે છે. ગરમ ખોરાક માટે આ ખાસ લાગુ પડે છે.
- પ્લાસ્ટિકમાંથી ઝેનોઇસ્ટ્રોજન (Xenoestrogen) જેવું ખતરનાક રસાયણ ખોરાકમાં ભળે છે. આ ઝેનોઇસ્ટ્રોજન શરીરમાં એસ્ટ્રોજન (Estrogen) જેવી અસર ફેલાવે છે અને અંતઃસ્ત્રાવોનું સંતુલન ખોરવી નાખે છે. બાળકોના વિકાસ માટે આ સંતુલન બહુ આવશ્યક છે.
- ઍલ્યુમિનિયમ ફોઈલ પણ ખોરાક અને શરીરને ઍલ્યુમિનિયમ યુક્ત બનાવી દે છે. તે ઝીંકને નિષ્ક્રિય કરે છે. ઝીંક ઈન્સ્યુલીનને અસરકારક બનાવે છે. તેથી ઍલ્યુમિનિયમ ઈન્સ્યુલીનની કામગીરી ખોરવી નાખે છે. તેને કારણે સ્થૂળતા અને ડાયાબિટીસ, PCOD જેવા બિનચેપી રોગોની શક્યતા વધી જાય છે.

ટૂંકમાં, આપણે ખુબ પોષક તત્વો ધરાવતા ખોરાકને અત્યંત હલકી ગુણવત્તાવાળા પદાર્થોના સંપર્કમાં લાવીને બાળકોની તંદુરસ્તીને નુકસાન પહોંચાડીએ છીએ.

તેથી પ્લાસ્ટિકને તિલાંજલિ આપવા જેવું પગલું નાનું ભલે હોય પણ સ્વાસ્થ્ય ઉપર તે ઊંડી અસર કરે છે. તેનાથી

- કબજિયાત અને અન્ય બીમારી ઓછા થાય છે
- બાળકોની તરંગી વિચિત્ર વર્તણુકમાં ઘટાડો થાય છે
- ચામડી, વાળ અને નખની તંદુરસ્તી સુધરે છે
- અંતઃસ્ત્રાવનું સર્વોત્તમ સંતુલન મળી શકે છે.

પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ બંધ કરવાથી આપણા પર્યાવરણને જે લાભ થાય છે તેની વાત નથી કરવી પણ પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ઓછો કરીને આપણે આવતીકાલની પેઢી માટે દુનિયા રહેવા લાયક રાખી શકીશું!

Week 7 નું માર્ગદર્શન

તંદુરસ્ત, સ્વાદિષ્ટ અને સરળ ભોજન

બાળકોને શાળામાં જમવા માટે શું આપવું તેવો બહુ સામાન્ય લાગતો સવાલ ક્યારેક બહુ અઘરો બની જાય છે. બાળકો એક જ પ્રકારના ખોરાકથી જલ્દી કંટાળી જાય છે; માતાઓ પાસે પણ તાજું ભોજન બનાવવા માટે ક્યારેક સમય ઓછો હોય છે. લંચબોક્સમાં તંદુરસ્ત, સ્વાદિષ્ટ અને સરળ ખોરાક માટે નીચેના ઉપાયો અજમાવી શકાય

1 રોટલી, ઘી અને ગોળ - શાળાની નાની મોટી રીસેસ દરમિયાન ખાઈ શકાય તેવો ઉત્તમ ખોરાક છે. તમે રોટલી અને ગોળ સાથે ઘી જુદું આપીને બાળકને જ તેના ઉપર ચોપડીને ખાવા દો અથવા રોટલી, ઘી અને ગોળનો રોલ કરીને આપી શકાય. તેમાં ભરપૂર પોષક તત્વો રહેલાં છે. આગલે દિવસે રાત્રે બનાવેલી રોટલી પણ તમે વાપરી શકો. શિયાળામાં બાળકને શરદી હોય, છાતીમાં કફ ભરાઈ ગયો હોય કે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય ત્યારે, આ આહાર ઉત્તમ છે. જો બાળકને અવારનવાર એલર્જી થતી હોય તો થોડો પોચો (પ્રવાહી જેવો) ગોળ ગુણકારી છે. ઉનાળામાં ગોળને બદલે ખાંડનો ઉપયોગ પણ થઇ શકે છે.

2 દહીં ભાત / વઘારેલા ભાત / લેમન રાઈસ / ફુદીના રાઈસ -વગેરે ભાતની વાનગીઓ રાંધવામાં સરળ છે, પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ છે. ભાત ગરમ ન હોય તો ખાવાની મઝા આવતી નથી પણ તેને દહીં, વઘાર સાથે ભેળવીને બનાવેલો આવો સરસ નાસ્તો ઠંડા અથવા સામાન્ય તાપમાને પણ ખાઈ શકાય છે. આવા નાસ્તામાં દહીં, જીરું-મીઠું (સંચળ કે સિંધાલૂણ) ઉમેરેલી છાશ, મીઠો લીમડો (કરી પત્તા) ઉમેરી દો તો એક સંપૂર્ણ આહાર બની જાય છે. બજારમાં મળતું એક પણ યોગર્ટ તેની તોલે આવી શકે નહી. ભાતની વાનગી દરેક ઋતુ માટે, શાળા દરમિયાન કે તે પછી પણ ખાઈ શકાય તેવો અનુકૂળ નાસ્તો છે.

3 તાજું ફળ - કેળું મારું પ્રિય ફળ છે. વિકસતાં બાળકો માટે, રમતગમતના ક્ષેત્રે સક્રિય અને કિશોરીઓને માસિક સ્ત્રાવની સમસ્યા માટે કેળું ગુણકારી છે. જો બાળકને ઇજા થઇ હોય, ત્યારે પણ વિટામિન B અને ખનીજથી ભરપૂર કેળું અવગણવા જેવું નથી. ઉપરાંત ઋતુ પ્રમાણે બોર, જામફળ, આંબળા, કેરી, જાંબુ, સીતાફળ, કરમદાં પણ બાળકો માટે સારાં ફળ છે. આખા વર્ષ દરમિયાન બાળક ઋતુ પ્રમાણેનું ફળ ખાય તે જરૂરી છે. પરદેશથી આયાત થતાં ફળ કીવીફળ, વિવિધ જાતના બેરી ખવડાવવાનો આગ્રહ રાખો નહીં. કબજિયાતથી માંડીને ખીલ સુધી બધા જ રોગો માટે સ્થાનિક ફળ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

Week 8 નું માર્ગદર્શન

યોગાસનનો મહાવરો રાખો, રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરવા

બાળકોએ યોગાસનનો મહાવરો હોવો જોઈએ, રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરવા જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે યોગાસન અને સૂર્યનમસ્કાર એક પછી એક કરાવીને આખી પ્રક્રિયાને ગતિશીલ બનાવી શકાય. પરંતુ પ્રાણાયામ, સુદર્શન ક્રિયા (અને તેવી અન્ય ક્રિયાઓ) બાળકો માટે નથી.

દરરોજ યોગાસન અને સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી બાળકોને બહુ ફાયદો થાય છે.

- હાડકાં અને શરીરનું બંધારણ મજબૂત થાય છે
- શિસ્ત કેળવાય છે
- મન શાંત થઇ જાય છે અને ચંચળતા ઓછી થાય છે.

નોંધ – કિશોરાવસ્થા દરમિયાન સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી થાઇરોઇડ, એડ્રિનલ અને પિટ્યુટરી જેવી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ ઉપર સીધી અસર થાય છે. સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી આ ગ્રંથીઓની કામગીરી યોગ્ય રીતે થાય છે, ચયાપચયની ક્રિયા સુધરે છે, માસિક સ્ત્રાવ દરમિયાન દુઃખાવો ઓછો થાય છે, વિટામિન D નું પ્રમાણ વધે છે.

બાળકો આસન અને સૂર્યનમસ્કાર કરવાની શરૂઆત સાત વર્ષની ઉંમરથી શરુ કરી શકે છે. રોજના પાંચ સૂર્યનમસ્કાર યોગ્ય છે. પણ રોજના 12થી વધારે નહી! સૂર્યનમસ્કાર સવારે અથવા સાંજે સૂર્યાસ્ત સમયે કરી શકાય છે.

નોંધ - બાળકો માટે યોગ (Yoga for Children) સ્વાતિ અને રાજીવ ચાંચની (આયંગર યોગ શિક્ષક દ્વારા લખાયેલું પુસ્તક) બાળકો માટે આસન અને સૂર્યનમસ્કાર માટેનો ઉત્તમ સંદર્ભ છે.

Week 9 નું માર્ગદર્શન

સ્ક્રીન સાથેનો સમય નિયંત્રિત કરો (ટીવી, ટેબ, કોમ્પ્યુટર, લેપટોપ, સ્માર્ટફોન, વિડીયોગેમ વગેરે), વિકાસને બળ આપો અને સ્થૂળતા અટકાવો ત્રણ ઉપાય કરી શકાય

1 ભોજન દરમિયાન કોઈ ઉપકરણનો ઉપયોગ કરવો નહીં - તેનાથી બાળક ખોરાક તરફ ધ્યાન આપે છે અને પોતાની હોજરી સાથે સંપર્ક જાળવી રાખે છે, લેપ્ટીન (Leptin) પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા વધે છે અને ભવિષ્યમાં પણ માફકસર ખોરાક ખાય છે. આવી ટેવ ભોજનના સમયનું મહત્વ વધારે છે.

2 રાત્રે સૂતા અગાઉ 60 મિનિટ કોઈપણ ઉપકરણનો ઉપયોગ કરવો નહી. આવી ટેવ પાડવાથી બાળકોને સારી ઊંઘ આવે છે. આ ઊંઘ બાળકના વિકાસ માટે જરૂરી છે. ઊંઘ દરમિયાન અંતઃસ્રાવ પોતાનું કામ સહેલાઈથી કરી શકે છે. બાળકોના સુવાના ઓરડામાં ટીવી રાખવું નહીં! સ્થૂળતા અને બેડરૂમમાં ટીવી વચ્ચે ઊંડો સંબંધ છે.

3 રોજ ઉપકરણ માટે માત્ર 30 મિનિટનો સમય ફાળવો - શાળામાં આપવામાં આવતા ગૃહકાર્ય ઉપરાંત મહત્તમ 30 મિનિટ સુધી કોમ્પ્યુટર વાપરી શકાય! બાળકો ઉપર કરવામાં આવેલા પ્રયોગોથી સાબિત થયું છે કે સ્ક્રીન સાથેના સમય અને જંક ફૂડ (ખાસ કરીને ઠંડા ગળ્યા પીણાં, સોડા વગેરે) ખાવાની તલપને સીધો સંબંધ છે. વધુમાં સ્ક્રીન સાથેનો સમય વધારે એટલે શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી અને ઈન્સ્યુલીનની અસરકારકતા ઓછી !!

Week 10 નું માર્ગદર્શન

જંક ફૂડને ઓળખો અને તે ખાવાની યોજના બનાવો

પગલું 1 - જંક ફૂડને ઓળખો

- સ્વાભાવિક છે કે આવો ખોરાક તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક છે. જંક ફૂડમાં બજારમાં મળતા પીઝા, બર્ગર, આકર્ષક પેકેટમાં મળતી ચિપ્સ, બજારુ ઠંડા પીણાં, ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, પેસ્ટ્રી, ડોનટ, ઇન્સ્ટન્ટ નુડલ્સ, કેચપ, માયોનીઝ (એક પ્રકારની ચીઝ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- બજારમાં મળતા અમુક પ્રકારના આહાર તંદુરસ્તી માટે સારા હોવાનો મિથ્યા દાવો કરવામાં આવે છે. આ એક પ્રકારનું જંક ફૂડ જ છે. તેમાં પેકેટમાં મળતા બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ, ફળના રસ (ટેટ્રાપેકમાં ભરેલા અથવા પાઉડર સ્વરૂપે), બિસ્કિટ (ફાઈબરયુક્ત બિસ્કિટ પણ), ડાર્ક ચોકલેટ, ચોકલેટ સીરપ, દૂધમાં ઉમેરવાના વિવિધ પાઉડર, બજારમાં મળતી કપ કેક, મફીન, રેડી ટુ કૂક અથવા રેડી ટુ ઈટ ખાદ્ય પદાર્થોના પેકેટ, ફ્રોઝન ફૂડ (ફ્રીઝમાં થીજાવીને રાખેલ ખાદ્ય પદાર્થ), એનર્જી ડ્રિંક્સ (શક્તિનો સંચાર થવાનો દાવો કરતા પીણાં), વિવિધ પ્રકારની ચિપ્સ, જામ, ઇન્સ્ટન્ટ નુડલ્સ, બજારુ યોગર્ટ અને દૂધ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

પગલું 2 - બાળકોને આવો જંકફૂડ ખોરાક બહુ ભાવે તે સ્વાભાવિક છે પણ તેનું વધુ પડતું સેવન ખુબ નુકસાનકારક હોવાથી તે ખાવા માટે પણ વ્યૂહરચના બનાવવી જોઈએ.

- મહિનાની એક મર્યાદા બનાવી લો. મહિનામાં વધુમાં વધુ એક વખત આવા ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરી શકાય. પણ વાલી તરીકે જો તમે જ આવું જંક ફૂડ ખાતા હો તો દરેક મહિને આવા ખોરાકનું પ્રમાણ અડધું કરતા જાઓ. જેમ કે ગયા મહિને 8 વખત ઉપર જણાવેલા કચરા સમાન ખોરાકમાંથી કંઈક ખાધું હોય તો આ મહિને

4થી વધારે વખત નહીં, આવતા મહિને 2થી વધારે વખત નહીં અને ત્યાર પછી એકથી વધારે વખત આવો ખોરાક ખાવો નહી.

- બાળકોને ક્યારેય ઇનામ કે કદર તરીકે આવું જંક ફૂડ આપો નહી. કોઈપણ પર્વ કે પ્રસંગની ઉજવણી રૂપે જંક ફૂડ ખાવાનું ટાળો. બાળકોના કુમળા મન ઉપર તેની ઊંડી અસર થાય છે.
- હંમેશા યાદ રાખો કે જંક ફૂડની જાહેરાતમાં દેખાતા તમારા પ્રિય ફિલ્મ સ્ટાર કે ખેલાડીઓ પોતે ક્યારેય તેનો ઉપયોગ કરતા નથી. આ માત્ર કમાણી કરવાનો માર્ગ છે.
- આ જંક ફૂડથી દૂર રહેવા માટે શું કારણ છે?
- તેનાથી બાળકોનો વિકાસ રૂંધાય છે. માનસિક અને શારીરિક બંને પ્રકારના વિકાસ ઉપર આવા ઝેરીલા પદાર્થોની સીધી અસર થાય છે. તમે સંપૂર્ણ ક્ષમતા વિકસાવી શકશો નહીં.
- તેનાથી બિનચેપી રોગ ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, લીવરના રોગ, PCOD, કેન્સર થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે.
- બાળકોમાં ચીડિયાપણું, વ્યગ્રતા, એકાગ્રતાનો અભાવ અને અન્ય માનસિક સમસ્યા પેદા થાય છે.
- આટલું ઓછું હોય તેમ આવા જંક ફૂડ વ્યસનકારક હોય છે. તમે જેટલું જંક ફૂડ વધારે ખાઓ, તેટલી તે ખાવાની તલપ વધારે લાગે. તે વિષચક્ર છે.

Week 11 નું માર્ગદર્શન

સંતુલન જાળવવાની રમત શીખવાડો

શરીરની મુદ્રા અને સ્થિતિને નિયંત્રણમાં રાખીને, આપણી દૈનિક ક્રિયાઓ સાહજિક રીતે કરવી એટલે સંતુલન! આ સંતુલન સાથે અન્ય ક્રિયાઓ જોડીને તેને બાળકના જીવનમાં વણી લઈએ તો બાળક અમુક કૌશલ બહુ સરળતાથી શીખી શકે છે, તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

તમને યાદ છે - તમે દોરડાં કૂદતા, સાયકલ ચલાવતાં, તરતા, નૃત્ય કરતા, માર્શલ આર્ટ (જુડો, કરાટે વગેરે) કરતા, લોખંડના જાડા સળિયા ઉપર લટકતા, યોગાસનની મુદ્રા જેવી હાથની રમત રમતાં, નીચે વાંકા વાળીને / ઊંધા ચત્તા થઈને બગીચામાં રમતાં? બસ આ બધી રમત તમારા બાળકોને આજે પણ શીખવાડો અને તેમાં ભાગ લેવા દો.

તમને ખ્યાલ હશે કે સંતુલન જાળવવાનું કૌશલ્ય નાની ઉંમરે સહેલાઈથી શીખી શકાય છે. ઉંમર વધવાની સાથે આવી કળા આત્મસાત કરવી અઘરી બનતી જાય છે. એટલે તમારું બાળક આવી રમતો દ્વારા મહત્તમ કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરે તે તેના જીવન માટે હિતાવહ છે. આખા અઠવાડિયામાં તમારું બાળક ઓછામાં ઓછા બે-ત્રણ કલાક આવી રમતોમાં ગાળે તેવું આયોજન કરો. તેનાથી બાળકોનો આત્મવિશ્વાસ, સ્વતંત્રતા અને બુદ્ધિ પ્રતિભામાં વધારો થશે.

સંતુલન જાળવવું પડે અને અન્ય ક્રિયાઓનું સંકલન કરવું પડે તેવી પ્રવૃત્તિના શું ફાયદા છે?

- એકાગ્રતા અને ચપળતા વધારે છે
- સ્નાયુની શક્તિ વધારે છે, સાંધાઓની ગતિશીલતા અને સ્થિતિસ્થાપકતા સુધારે છે.
- બાળકો નીચે પડતી વખતે પોતાના શરીરનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું તે શીખી જાય છે. તેનાથી ભવિષ્યમાં ફ્રેક્ચર થવાની શક્યતા ઓછી થઇ જાય છે.
- બાળકોના સામાજિક કૌશલ્ય અને આવડતમાં વધારો થાય છે, આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- હવે તો તમારી ચયાપચયની તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનો અંદાજ ઉઠક બેઠકના પરીક્ષણ (Sit and Rising Test - SRT) પરથી કરવામાં આવે છે.

Week 12 નું માર્ગદર્શન

આહારને તમારી માતૃભાષાના નામથી ઓળખો અને તે સંદર્ભ વાપરો

તેનાથી સંસ્કૃતિ અને ભોજન વચ્ચેનું જોડાણ સમજાશે, બાળકો સ્થાનિક અને વિદેશી આહારનો તફાવત સમજી શકશે અને જંક ફૂડની જાહેરાત તેમને લલચાવી શકશે નહીં.

અનેક માં-બાપ ફરિયાદ કરે છે કે તેમનું બાળક માત્ર જંક ફૂડ જ ખાય છે. ઠંડા પીણાં અને આઈસ્ક્રીમની માગણી કરે છે. ઘરનું ભોજન કરતાં પીઝા એન્ડ પાસ્તા વધારે ઝાપટે છે. આવી ગંભીર માનસિક પરિસ્થિતી ઉભી થવાનું એક કારણ છે કે બાળકો પોતાની માતૃભાષા અને સામાન્ય બોલાતી ભાષા (અંગ્રેજી) વચ્ચે જોડાણ કરી શકતા નથી.

હવે આપણે ખોરાકને દાળ-ભાત, અથાણું, પુરી, દહીં-ભાત વગેરે તરીકે ઓળખવાને બદલે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી વગેરે તરીકે જોઈએ છીએ. સ્થાનિક નામથી આહારને ઓળખતા નથી એટલે તેની સાથે જોડાણ થઇ શકતું નથી. બાળકોને આપણી સંસ્કૃતિમાં ખાદ્ય પદાર્થોની વિવિધતા અને તેના અમૂલ્ય વારસા વિષે જાણકારી આપવા માટે સૌ પ્રથમ સ્થાનિક ભાષામાં તે ખોરાકને શું કહેવાય તે શીખવાડવું જોઈએ.

બરાબર આ જ કારણસર સંયુક્ત રાષ્ટ્રે (યુનાઇટેડ નેશન્સ) 2019ના વર્ષને ‘સ્વદેશી ભાષા વર્ષ’ જાહેર કર્યું છે. ભારતમાં 19500 જેટલી સ્થાનિક બોલી અને ભાષા છે. આપણું સ્વાસ્થ્ય અને પરંપરાનું જ્ઞાન તેમાં ધરબાયેલું પડ્યું છે. આપણી બોલી સંસ્કૃતિ અને સ્થાનિક આહાર સાથે જોડે છે. ઉપરાંત વાતાવરણને અનુકૂળ આવે તે રીતે ખોરાક પસંદ કરતાં શીખવાડે છે.

માતૃભાષામાં ખોરાકને ઓળખવાના ફાયદા

- બાળક કયો ખોરાક સ્થાનિક અને કયો ખોરાક વિદેશી તે સમજી શકે છે, સ્થાનિક ખોરાકનો તંદુરસ્તી સાથેનો સંબંધ જાણી શકે છે. સ્થાનિક આહાર સ્વાભાવિક રીતે પર્યાવરણ સાથે સુમેળ સાધી શકે છે કારણ કે ખેતરથી તમારી થાળી સુધીની તેની સફર બહુ લાંબી હોતી નથી. તે તમારા વિસ્તારના ખેડૂત અને સ્થાનિક અર્થવ્યવસ્થાને પણ લાભકારી છે.
- બાળકો સમજી શકે છે વિદેશથી આવેલા આહારમાં સ્વાસ્થ્ય, પર્યાવરણ કે સ્થાનિક અર્થવ્યવસ્થા માટે કોઈ લાભ નથી. ઉદાહરણ તરીકે કવીનોઆ, ક્રેનબેરી, કીવી, સોયાબીન, બ્રોકોલી, રુકોલા વગેરે!
- બાળકોને જંક ખોરાકની જાહેરાતથી બચાવે છે. જ્યારે આહાર અંગે સ્થાનિક ભાષામાં વર્ણન સાંભળે છે ત્યારે બાળક જંક ફૂડની અંગ્રેજી જાહેરાતથી ભરમાઈ જતું નથી.

તો હવે, ડાઈનીંગ ટેબલથી શરૂઆત કરીએ. એક પરિવાર તરીકે, ખોરાક અંગે વાતચીત કરવા માટે માત્ર તમારી માતૃભાષાનો ઉપયોગ કરો.

વધારાની સૂચનાઓ

ઉનાળાના વેકેશન માટે ખાસ સૂચના

- બાળકનો રમતનો સમય ત્રણ કલાક જેટલો વધારો.
- બાળકોને અથાણું, પાપડ, શરબત વગેરે બનવવામાં સામેલ કરો.
- જો તમે મુસાફરી કરતા હો ત્યારે પીઝા/પાસ્તા બપોરના ભોજનમાં ખાઈ શકાય.
- સાંજે 4 થી 6ના સમયગાળા દરમિયાન ચટપટો નાસ્તો કરી શકાય.
- રાત્રે સૂતા અગાઉ ગુલકંદ નાખેલું દૂધ પીઓ.

જન્મદિવસની પાર્ટી માટે ખાસ સૂચના

માત્ર ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થો રાખો - તાત્કાલિક તળેલી વાનગી + પૌષ્ટિક વાનગી + એક મીઠાઈ જેમ કે સમોસા + પૌઆ + જલેબી અથવા ભજીયા +પુરી બટાટાનું શાક + શીખંડ

પ્રકરણમાં વપરાયેલા અંગ્રેજી શબ્દો અંગે ખુલાસો

m **લેપ્ટીન –** **Leptin** - નાના આંતરડામાં પેદા થતો એક અંતઃસ્ત્રાવ છે. તે ભૂખના સંકેત મોકલીને શરીરમાં શક્તિનું સંતુલન જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે

*

લેખિકા વિશે

ઋજુતા દિવેકર ભારતના રમત વિજ્ઞાન અને પોષણના ક્ષેત્રે અગ્રણી નિષ્ણાત છે અને જાહેર આરોગ્યના હિમાયતી હોવા ઉપરાંત ખોરાકની બાબતમાં કોઠાસૂઝ અને સરળ ઉપાય અજમાવવાના પ્રણેતા છે.

તેણીના પુસ્તકો લાખોની સંખ્યામાં વેચાઈ ચૂક્યાં છે અને દેશમાં આહાર અને વ્યાયામના વિષયો ઉપર પ્રવચન આપે છે. તેમનો મુખ્ય મુદ્દો પારંપરિક આહાર અંગેના જ્ઞાન અને અર્વાચીન પોષણ વિજ્ઞાનના વિચારોનો સમન્વય કરીને શરીર અને મનની તંદુરસ્તી મેળવવાનો છે. તેમનું સૂત્ર - "સ્થાનિક ખોરાક ખાઓ, વૈશ્વિક રીતે વિચારો" - આ મુદ્દાનું પ્રતિબિંબ પાડે છે.

એક પોષણવિદ તરીકે ઋજુતાના અનુયાયીઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે. તેના 20 લાખ અનુયાયીઓ આખી દુનિયામાં ફેલાયેલા છે ઉપરાંત 10 કરોડથી વધારે લોકોએ તેના વિડીયો સોશિયલ મીડિયા ઉપર જોયા છે.

*